



СЭН'ИДЕ ИБО  
МАСАК ЁВЪАННИСИАН

СЪБА WƏ XEP!

МАЛА САНИТАРИЕИՅ — ԲՕՆԿԱԻԵ ԻՆ ՄԻՆՏԵՐԻԱ  
ՏԱԳՂԵՄԻՔՎԻԿԵՐՆԵԻՅ ԲԵՍՍՈՒԲԼԻԿԱ ԵՐՄԵՆԻՍՏԱՆԵ-  
ԻՅ ՏՕՎԵՏԻԵԻՅ ՏՕՏԻԱԼԻՏԻԵ

ՏԵՆԻԴԵ ԻԲՕ  
ՄԱՏԱԿ ՆՈՎՀԱՆՆԻՏԻԱՆ

Sehidê İbo + Masak Hovhannisyan  
Siba we xêr!

СЫБА ВЭ ХЕР!

ՆԵՏԻՐԵՏԱ «ԿԱՅԱՏԱՆ»  
ԵՐԵՎԱՆ, 1970

МАЛА САНИТАРИЕՅ — ԲՕՆԿԱԻԵ ԻԱ ՄԻՆՏԵՐԻԱ  
ՏԱԴԼՔՄԻՔԻՔՐԵՆԵՅ ԲԵՍՍԱԲԼԻԿԱ ԷՐՄՔՆԻՏՏԱՆԵ-  
Յ ՏՕՎԵՏԻԵՅ ՏՕՏԻԱԼԻՏԻԵ

ՏԵՒԻԴԵ ԻԲՕ  
ՄԱՏԱԿ ՆՕՎՀԱՆՆԻՏԻԱՆ

Sehidê İbo + Masak Hovhannisyan  
Siba we xêr!

ՏԵՒԱ ՎԵ ՔԵՐ!

ՆՔՏԻՐԵԴԱ «ԿԱՅԱՏԱՆ»,  
ԵՐԵՎԱՆ, 1970

**Санде Ибо  
Мацак Оганесян  
С ДОБРЫМ УТРОМ!  
(Беседы врача)**

(на курдском языке)

Издательство «Айастан»  
Ереван, 1970

**Սանդիդե Իբո  
Մաճակ Օղանեսյան  
ԲԱՐԻ ԱՌՅՍ  
(Բժշկի զրույցներ)  
(Բերեկ)**

«Հայաստան» հրատարակչություն  
Երևան, 1970

## ԴՈՒՍԱ ՔԵՏԻՃԵՐԵ

Դերմա հավինե կ'ինն-կ'ին Բյ. Գոնդե մո Կ Դերե սնիԴերե  
ԼՅ ԴեՎԴՕ զըԼԲԻ Բյն, ռաՎա ԽՕմամեԴա անՃաԽ ԴԽատնո Խանե.  
ՄաԼո ԽԽո ԽաԼԻԲյն, Դեր կ'ես շոԲյ կ'եՄՃան.

ՕՅ ԴԻՏԱ ԴաԽԲյմո ԳոնԴ ՄեՎանԻ. Դ'ոմո Ճարա ՎեԽԽա  
էՅ Խեմո ՄաԼ, ՄԻՆԱ Յար'ոԽԻՅԱ ԽՎո ԴԽԽՎէՅՄ Տերե ԽՎո  
Դայնմո Տեր շոԿա ԴԻԱ ԽՎո Կ ԴԼԻԵ Վե ԲՅԽեմ, կ'անե Դենա  
Բերե Ե'մրե Վանա շաՎա ԲյՅո. ԴԻԱ ՄԻՆ Խ'եմե ԴԻ Ր'եՎ Կ  
ՎէՅՎէՅԼերա Վան ՏաԼա ԽԻՆո ԲԻՐԱ ԽՎո. Լե ՎեԽԽա Տերե  
ԴԽԴԻԴՅո Ր'ոԴա ՄէՅո ԻՐո, Դեմե ԴԻԱ ՄԻՆ ԴԽԽէՅԻՏ. ՕՅ ԴԻ  
ԳՕԼեՃ ԴԽԽՄ.

ՆԽՏԿեՎա ԽեԲերԴանա մո Խե ԳՕԽաՏԽե. ԴԻԱ ՄԻՆ ԴԽԽե-  
Դո:

— ԼաՕ, ԵՎ ԴԻ շենԴԽ շենԴ ՏաԼո ԵՅ Խեր'ա Ճերո ԴԽԽՄ,  
ԻՐո ՏերԻԱ ԽէՅո, ԳոԽԻ ԽՕ ԴայԿա ԽՎեր'ա ԲեԴԻ շԽԿա Դ'եԽա  
կ'անԴե ՄերԽե ԼՅ Ր'ոԲարե ԴԽե ԴեԲո?

ՔերՏոկո Ր'աՏո, ԵՅ ԴոՃոՐմԻՃ ԴԽԽՄ, Լե ԴԻԱ ՄԻՆ  
ԽեԲերԴանա ԽՎո ՔեՃԴա ԴԽԽ.

— Դո ԲեԴո, ՃԽԽեր, ԽՕ ՆԽԱ ԻԴԻ ԴոԽԽԻ, ԳոԽԻ ԵՄ'եՃո  
ԽՅԽա ԴերԽոԴա Ե'մր Կ ՄերԽեԴա ՅանԽԻ. ՕՎե Դարա ՏնԻԴա-  
րե ԴԽՆեր'Ի? ՕՅ Խե զԻՅոԿո ԿէՅԻ ԲյՄ, ԵՎ Դարո ԴԻՏԱ ՄԻՆԱ  
ԽՎո ՆԽԱ Բյ, ԽՅԽեԿ Դե ՃաՃ ՆեԲյՅո. ՅանԻ ԵՎ Ճե'Դա շԽԴաՏ  
Դե'ՎաԽ, ՃԻՆե ԿաԼ Կ ԲաՎե Խո ԲյՅո? ՇաՎա? ՄերՅՎ ԵՎե Դարե  
ԲՅ ԴեՏԽե ԽՎո ԲՅՆԿԻՆո, Լե ԽոՄԱ ՎեԿո Վե ԴԻ Ե'մր ՆեԿո?

— Քանոնա Խ'եԲԻՅԽեՅո, Դա.

— Чь қанун, чьма дьжмьнайа мэ у т'эбийэте чьйэ, вэки эв мэр'а бебэхтйа өса дькэ?

Мьн шаба дйа хвэ бь тәһәрәки, да. Эз дьхвэзъм хун жи һашә we шабе һэбьн.

Һе Энгелсе мэзын дьгот: “Ә'мьр шур'әки хөльқандьна спич'әкайә, эв ашқаси дьк'шинә һ'әта ль организмеда хөльқандьн у р'эзибун пешда дьчьн...”

Вәхта зар' т'әзә жь бәр дава дйа хвэ дьк'әвә, һәма ван чахада жи бәдәна веда нишане мьрьне һәнә. Эв просесе р'эзибуненә. Ле фәсьле хөльқандьне бал вана дһа гөмр'ән'ьн. Зар' гьвр'ьк дьбә, мэзын дьбә, дьһижә, дьбә хвәйәвләд. Вә'дәки өса те, кә организмеда р'эзибун у хөльқандьн чава дө т'әе мезине т'уши һәв дьбьн. Эв нивәка ә'мьрә. Жь we шунда чәрха организме ч'әп дьзвьр'ә, чьмки р'эзибун бәрә-бәрә һьлдьгәрә, ле хөльқандьн бәрбь дагер'а хвә дьчә. Һәма ван чаха әм биолог дьбежьн фланк'әс иди кал дьбә.

Калбун жь чь пешда те?

Әве пьрсева гәлә өлмдаре дьһйәе мьжул дьбьн. Т'әв жи дьбежьн, калбун жь р'эзибунә пешда те.

Ле нәйнәсйа р'эзибуне к'ижанә?

Шаба әве пьрсе һәр к'әс бь шур'әки дьдә.

Өлмдаре ур'ьсайи мэзын Мечников дьгот, вәки калбун жь жәрдайине пешда те. Вәхта, мьһ'андьна зә'д организма мәрвьда әп'ещә жә'р дьхөльқьн. Шәгәра мә ван жә'ра дьгрә, гьре дьдә, һәһәлә әв зьраре бьднә мә. Вәхта шәгәр қәлс дьбә, әв жә'р т'әмам наенә гьртьне; п'арәкә вана дьк'әвә нава хуне у мәрвь жә'рдадаи дькә. Ләма жи мәрвь кал дьбә, ч'әрме ви дьч'ьлмьсә, бира ви сар дьбә, п'ор'е ви сьпи дьбьн, хөрт дьбә. Р'уйе хөртбунеда дьл, шәгәр, р'уви, гөрч'ьк, гьлед секресиһа л'өндөр' бәз дьгьрн, зәдә ль ван дьк'әвә у мәрвь мина муме һеди-һеди дьтәмьрә, қәлс дьбә, жь ильк дьбарә, дьмрә.

Һьлбәт, Мечников р'аст гөтйә. Ле пьр'са калбуне һе р'уки нәк'әтйә, чька әв жь чь пешда те.

Вәхте мәрвь дьмрә, мөйт'е ви дьр'ьзә у гәлә қьһйат жь ви дьк'әвнә нава хвәлие. Хвәли жи р'өһ' дьдә гөла, р'ьһане, даре спьндарә. Ләма жи әм бир наьн, кә нава бақе гөлада, хөшина спьндареда, кәлилка р'әнг-р'әнгидә, р'әза ширьнда, дара мьразайә дәст бьразә'веда ә'мьре кал у баве мә жи һәйә.

Демәк, әм у т'эбийәта р'әнгинва п'игаре һәвьн. Әв р'өһ' дьдә мә, әм жи дьдьнә we. Ле әм гәрәке һивйа р'әһ'ма т'эбийәте нәсәкьһьн, әм гөти һ'өкөми сәр we бькьн, к'аре же бьстиньн. Эз диса һатьм гьһиштмә гьре-футке. Әм чьма нькарьн ә'мьр гәләки дьреж бькьн? Әм бь дәсти хвә ч'ьқле шилане дьһькиньн, әв гөл дьдә, бьһьһьни мала мә, зар', нәви, нәвич'ьр'к дьбьнә мот'әще we. К'уси чьйә? Әм чьқаси пе дьк'әһьн, ле әв 7—8 щара мә зә'фтьр дьжи. Ле тәйре симьр', ле қьжка р'әш? Чь бежьм, чь нәбежьм? Т'әв жи жь 300 һ'әтани 500 сали дьжин.

Ле ә'мьре әйсанәт? Думка ви чьма кьнә?

Бәре ә'вльн, гөти әз бежьм, һһа ә'мьре мәрвайе дһа дьрежә нә кә қөр'нәке бәре.

Әм вәлате мә һьлдьн. Бәри Р'евольусиә Октябре ә'мьре мәрвайи орт'ә вәкә си сали дьк'ьшанд, чарекәкә зар'е т'әзәбуи дьмьрн. Нһа ә'мьре мәрви орт'ә вәт'әне мәда дәвәдәви 70 салиһә, жь 100 зар'е сава жи 2—3 дьмьрн.

Бона дьрежбуна ә'мьр мәщәлед сосиалие гәләки фәр-ьһн. Мәсәлә, һһа гәлә вәлате Африкаеда ә'мьре орт'ә һе һәһижә 30 сали жи.

Әм, дохтр, һһа е бәре ниньн. Гәлә нәхвәши бәр мә һатнә р'әе. К'е дәрһәқа холоре, чомәләке, хөрие бәжи, азаре т'әе, хәһәфутке нәбьһистийә? Әв нәхвәши вәлате мәда қәлийәнә. Һьнәк жи (туберкулийоз, к'өһка шин, һ'ал) иди к'әтьнә бәр һ'әләбәла мьрьне. Ләма жи әм дькарьн бежьн, кә ә'мьре мәрве советие we дһа зәдәбә.

Нһа ньшкева қәзйа те сәрә һьнәка у мәрвье саг'сь-

ламэт дьмрын. Гэло мэрыв нькарэ һьнэ органе ван һьл-  
дэ бьдэ нэхwэшэ өсэ ед кӱ т'эфэкурие we иӱкенэ?

ӱлм нһа ве пьрседа гьһиштӱэ дэстанине бэрбьч'э'в.  
Һэма бь, wi тӱһэри академик Филатов р'онайа ч'э'ве  
гэлэ мэрыва диса п'ешк'еши ван кьр. Эwi р'эшка ч'э'ве  
мөрйа һьлдьда у ч'э'ве нэхwэшава дьдрут. Эw гьһиштэ  
дэстанине өсэ мэзын, кӱ дьһйа т'эмам зэндэгьрти ма.  
Нһа ӱлм аwqаси пешда чуйэ, кӱ ӱлмдар дьхэбьтын дьле  
саг'лэм дайннэ дэwса е нэхwэш.

Кьнкьрына р'ожа хэбате, дӱ р'оже р'эһ'этие нава  
Һ'эфтекида, зедэкьрына айльхе, фьрэкьрына р'эqэма  
нэхwэшхана, санаторийа, мале р'эһ'этие, кӱ бь дэсти  
партйа комунистие у һ'ӱкӱмэта советие тенэ кьрыне, we  
э'мре бажарване мӱ дһа бьднэ дьрежкьрыне.

Ле гэло һэр к'эс жь мӱ дькарэ к'аре бьдэ э'мре хwэ?  
Һьлбэт дькарэ. Дьзгина э'мре мӱ дэсте мэданэ. Wэки  
эм т'ьме бьхэбьтын, цьг'аре нэк'шиньн, ич'ке вэнэхӱн, бь  
физкултураева мьжулбьн, р'ежима хwэйэ хэбате у р'э-  
һ'этбуне р'ьнд бьднэ т'эшкилкьрыне, соз т'ӱнэ, эме к'а-  
рэкэ мэзын бьднэ саг'лэми у дьрежкьрына э'мре хwэ. Ле  
wэхта эм ван qануна нэqэдиньн, эм дьбьнэ э'дуйе э'мре  
хwэ у к'омэкдаре калбуне у пирбуне.

Э'мьр нһа эл'ещэийи дьреж буйэ. Калбун дэрэнги  
дьк'эвэ.

Wэхте мьн хэбэрдана хwэ сэрһэвда дани, дйа мьн  
гот:

— Wэки ӱсанэ, wэ эл'ещэ тьшт кьрийэ. Ле т'эмйа  
мьн wэ, мьрыне бир нэкьн. Бьра калбун, пирбун һэбэ, ле  
мьрын т'ӱнэбэ.

Мьн жи wa гот:

— Дае, думка дьһйае дьрежэ, р'ожэке жи эме чэнд  
к'апа мьрьнер'а бавежьн.

## БР'УСЕЛИОЗ

К'элэше Һ'эсэн р'ожэке чу суке у хwэр'а ч'елэкэк  
стэнд. Зар'е wi шадьбун, wэки ч'елэке зутьрэке бьзе,  
голькэкэ р'ьндьк wанар'а бинэ, хенщи we жи, шир,  
qат'ьх, то, пӱнере һэбьн. Ле р'ожэке, wэхте р'ое т'эзэ  
нэдир дабу, кэванйа мале hat у гот, кӱ ч'елэке бэр авити-  
йэ. Гази бэйт'ар кьрын. Эw hatэ мале: Хуна ч'елэке шан-  
днэ нэһ'ийе, чэндэк бьһӱри нэмэ hat, кӱ ч'елэка Һ'эсэн  
стэндйэ, бь бруселиозе нэхwэшэ. Ду we йӱкер'а дохтр  
һатнэ мал, т'эми данэ малхӱе у кэвание, шунда вэгэр'-  
йан чун.

Мӱг'дарэк бьһӱри Һ'эсэн тэ'л нэхwэш к'эт, ньвинеда  
п'алда, дохтр пер'а-пер'а фэмкьр, wэки эwi нэхwэши  
жь ч'елэка хwэ һьлдайэ, р'асти жи ӱса бу, диагноза бру-  
селиозе бал wi жи hatэ т'эстиqкьрыне.

Ле гэло эw бь чь тӱһэри нэхwэш к'эт?

Гэло бруселиоз чава дэрбази организма wi бу?

Мэрыв дӱ шур'а дькарэ бьфькьрэ... Ле ве дэме, wэ-  
рын, эз wэр'а бежьм чька бруселиоз чь то нэхwэшийэ.

Сала 1888 ль ада Малт'аеда дохтыре инглис—Давид  
Брийус, кӱ ль ордиeда qӱльх дькьр, щара э'wльн дэр-  
һэqа we нэхwэшиeда ньвиси у наве we дани т'а Малт'ае.  
Чэнд сал бьһӱрин. Банг у чэнд ӱлмдаре дьне избаткьрын,  
кӱ хенщи мэрыва, пэз, бьзын, дэwар у хьнзир жи бь we  
нэхwэшиe дьк'эвьн. Лэма жи бона һ'ӱрмэт у биранина  
Давид Брийусе дохтыр наве нэхwэшиe данин бруселиоз.



Бруселйоз-нэхwэшйа зоонэзэ, дьхазьм бежьм сэркан-  
йа we h'эйwанэтэ. Wэхта мэрьв h'эйwане нэхwэш дьзэй-  
нинэ, йане жи гошт, шир, пэнере wi h'эйwане нэхwэш  
дхwэ, эw жи дькарэ нэхwэш бьк'эвэ.

Бруселйоз жь микроба пешда те, эwэ гэлэки бьч'укыи  
у жь организм дэр нава гошт, шир, р'уне ньвишки, пэ-  
нерда эw wэдэки дьреж дькарын бьдэбьрын. Мын иди  
гот, wэки сэрканйа нэхwэшиe h'эйwанэтэ. Гэлэ эw чаха  
нэхwэш дьк'эвн? Wэхте микробе бруселйозе дэрбази  
организма h'эйwана саг'лэм дьбьн, эw дьк'эвнэ нава хунэ.  
Хун жи дьчэ h'эму органа, микроб ль hэв зедэ дьбьн,  
qьнйате жэ'ре бэри нава органа дьдьн, wана qэлс дькьн.  
hьнэ микроб жи бь хунер'а дьчьнэ гөрч'ька, тенэ пар-  
зынандьне у т'эви мизе дэртенэ дор у бэре мэ. Wэхта  
h'эйwана нэхwэш, бемэ'нэ, дьмизэ микроб дьк'эвнэ сэр  
hешнайе йане жи гиhe. Дэ, h'эйwане саг'лэм жи wан дэра  
йане дьч'ерэ, йане жи дьрунгэ дьгрэ, микроб hешнайе  
у гиher'а дэрбази организмe wан дьбэ, мөг'дарэки шун-  
да эw жи нэхwэш дьк'эвн. Парэкэ микроба жи wэхта  
h'эйwан дьзе, йане бэр давежэ, палевер'а дэртен у  
эгэр дэсте мэрьва тэрькибьн, тэрькар'а дькарын тек'эвнэ  
нава хуна wан мэрьва, ед кэ бэр wi h'эйwанинэ-нава  
хуна сэрwеред ферма, шьвана, гавана, h'ьлебйа, ч'елэк-  
доша, бэйт'ара у ед дьне. Бь т'эг'миңа мын, h'эсэн жи  
дькарбу эви тэһэри нэхwэши hьлда. Нэ ахьр wэхта  
ч'елэке бэравитбу эви голка h'ьшкбуйи hьлда бьр нава  
к'эликда ч'элкьр.

Гэлэ бруселйоз wан чаха жи дькарэ пешда бе, эгэр  
мэрьв пасьлэта h'эйwане нэхwэш-гошт, шир, пэнер, р'уне  
ньвишки дхwэ?

Мын иди wэр'а сэресэрда гот, wэки микробе брусел-  
йозе wэдэки дьреж дькарын жь организм дэр нава  
hасьледа бьжин. Микроб т'эви wана дэрбази дьл-h'ьнаве  
мерьв дьбьн, п'арэкэ wан бьн h'өкөме шира щие харне-  
да qыр'дьбэ, ле hьнэк жи дьк'эвнэ нава хуне, ль hэвдэ  
зедэ дьбьн, мерьв ильк дехьн у нэхwэшиe пешда тиньн.

Гэрма нэхwэш р'адьбэ дьгьһижэ р'эqэмнэ бьльнд (дэ-  
вэдэви 39—40 дэрэщэйи) qьзьрмэ у тэвзьк щане wiда  
дьчьн. Чок, wэйнах, мэзмэзке пышта wi, тамаре льнга,  
т'ьли у печ'и дешьн, нэхwэш дьгазынэ: “Щане мын бса  
дешэ, тэ дьбежи эз авитьмэ бьн бэлгер' һерамэ... Нэхwэш  
р'энге хwэ давежэ, мэде wi те гьртьне, мэрьв wэхта  
дэсте хwэ дьдэ wан, эw дешьн. Wэйнах щарна бса дь-  
wэрьмын, бса дешьн, кэ мэрьв нькарэ нава ньвинедэ  
бльпьтэ. Дьл, п'ьшьке нэхwэш qэлс дьбьн, хуна  
wi кем дьбэ, щэгэр у фатэр'эшк мэзын дьбьн у щарна  
бь готьна wэ дешьн. Щарна жи р'уйе бруселйозеда ор-  
ганед qьсмийе һэwаһьлдьдьн. А мэрьвед бса пашwэх-  
тиедэ дькарын безөр'эт бьминьн. Де, бав, пьзмам у ле-  
зым гөһ наднэ сэр ве йэке, дьбежьн, wэки йазиа, фь-  
ланк'эсе бсанэ, лэма зар' пэй нак'эвн. Эв йэк һьла тыштэ  
накэ, щарна жи зоре дьдьнэ qөрбана. Эw жи, һьлбэт,  
нькарын зөр'эт бьднэ wан мэрьва.

Хенщи эw нищане, кэ мын wэр'а готьн, бруселйоз  
һөкөмэки мэзын ль сэр мәжу у система нервайе п'эр'ед  
дур жи дьһедэ. Р'уйе we йакедаqэ, кэ сэре мэрьва бе-  
сэмт дешэ, пышта wi ч'ик дьда, һал у qал хэбар дьдэ у  
бь готна wэ жи худьдэ. Бруселйоз бь ви тэһэри жь дө-  
һэта дөһ мәһа дькарэ бьк'шинэ.

Qэнщкьрына нэхwэш чьqаси зу дэстпэбьбэ, аwqаси  
эwе зу п'акбэ у we аwqаси зу жи һэр'э сэр хэбата хwэ-  
йэ к'ардар. Ле wэхта нэхwэш бехэмйа дькэ, начэ сэр  
дохтьр, бруселйоз дькарэ дьһа дьреж бьк'шинэ. Зйана  
ве йэке добарэйэ. Иаликида мэрьв нэхwэш дьминэ, йале  
һьнеда жи эw п'эре бйулетене жь дэwлэте дьстинэ.

Эзе wэр'а һһа дэрһэqа шэр'к'ариеда бежьм. Wэки  
эм р'ьнд шэр'к'арие бьднэ т'эшкилькьрыне, бруселйозе  
зэф кембэ, һьла дькарэ бе һьлдане жи. Нава шэр'к'а-  
риедэ щики лапи мэзын дьгрэ контрола дохтрэ h'эйwин.  
Wэхта h'эйwане нэхwэш э'йан дьбьн, готи wана пер'а-  
пер'а башqэ бькьн, хенщи we, щие ч'ера wi, друнга wi

готи башқабә. Гоштә һ'әйwane өсә готи, бәднә комбина-  
та гошт, вәки ви р'әнд мьзды.

Бра шир р'әнд бьк'әлинь, р'ун р'әнд бьқьжылинь,  
пәнер 50—60 рожи нава шор'аведа бьһельн, гошт р'әнд  
бьк'әлинь. Бра әз вәр'а тыштәки ва бежым. Әм т'әмам  
жи жь к'әвава һ'әздыкьн. Ле вәрьн бир нәкьн, кә к'вав  
р'әнд напъжьн, микробе бруселйозе нава ванда дыка-  
рьн саг' бьминьн, у бьвнә қәда сәре мә. Ләма жи ван  
дәра, к'едәре кә бруселйоз һәйә, зәф п'ак дыбә қәт к'әва-  
ва нәпежьн, әв хенши к'аре, т'ө зйане нькарә бьдә мә.

Вәхта р'ожа ә'wльн фькра дохтре һ'әйwanр'а дәр-  
базбу, кә ч'еләка һ'әсәне К'әләш бь бруселйозе нәхвә-  
шә, готи бьгота: “Фьланк'әс, шир, пәнер, р'уне ве ч'елә-  
ке нәхөн, йане жи р'әнд һазьркьн паше бьхөн. Ван  
чаха һ'әсән жи дыкарбу нәхвәш нәк'әта. Бь т'әг'мина  
мын йа кә һатә сәре һ'әсән, готи мәр'а бьвә т'әми, вәхта  
дьхвәзьн хвәр'а дошани бьстиньн, һәр'нә бал дохтре  
һ'әйwin, фькра ви заньбьн, кә һ'әйwane нәхвәш нәсти-  
ньн. Вәхта сәр дык'әвә һ'әйwin дызе, готи ләпке р'әзин  
у сапока бьднә һ'әйwanәтхвәйкьра. Гәлә мәщәле шәр'к'ә-  
рие дыне жи һәнә. Ле вәки әм у һун ван қануна жи бь-  
қәдиньн, бәсә. Ван чаха әм дыкарьн р'әһ'әт бежьн, кә  
бруселйозе бе һьлдәне.

## ДӘРҺӘҚА АСТ'МА БРОНХА

Аст'ма бронха нәхвәшикә гәләки чәтьнә. Бь we һьн  
мәзьн, һьн жи зар' дык'әвьн. Гәлә щара әв әмре мә-  
рьва дыкә бьн қәзйәе. Ләма жи һәвално, һун готи дәрһәқа  
вәда заньн у пешбәри we бькнә шәр'.

Гәлә әв нәхвәши жь чь пешда те?

Чава әйанә, дө п'аре органе мәйә нәфәск'ьшандьне  
һәнә: е жерьн у е жорьн. Позе мәрьв гәври, хәнәқ, қә-  
қәр'ушк дык'әвнә нава п'ара жорьн, бронх, п'ышк жи  
һәми е жерьньн. Бь сайа ван органа жи әм бина хвә  
дык'шиньн у һәва дыминьн. Вәва әйанә, мәрве бьрчи  
әп'әшә вәдә дыкарә тәйах бькә, ле бе һәва? Бе һәва  
гәләки чәтьнә.

Олмдаре мә у е вәлате мә дәр данә избаткьрьне, вәки  
кемасиә. һәве гөһастьне мәзьн организме мервда  
пешда тиньн. Жь we йәке, бәре ә'wльн, мәжу у тамара  
дыл қәлс дыбьн. Дә әв жи һун заньн чьто органьн. А  
вәхта аст'мае һәма хәлайә һәве пешда те. Тәләбәхтр'ә  
нәйнәсие ве нәхвәшие һәла бь т'әмами дохтьрар'а әйан  
ниньн. Ле әм тәв жи баш заньн, вәки р'уйе ве нәхвәшие-  
да бронх у қәқәр'ушк тенә гөваштьне, һәва wanр'а чә-  
тын дәрбаз дыбә. Әм we йәке жи заньн, нәхвәши дыһа  
гәләки бал ван мәрьва пешда те, е жь хвә зьверьн,  
тәйахдайина ван бьльндә, хьшриноке, лура дык'әвьн.

Сава нәхвәшие т'әме сәр мәрве өсанә, һьнә өлм-  
дар жи дыбежьн, нәхвәши жь қийәте өсә пешда те кә



саг'лэмйа мерьв дьлэрьзиньн, ванар'а дьбежън алер-  
гён. Лэма жи аст'ма бронха, хшриноке, лура, нэхwэшйа  
кёлилкар'а дьбежън е алегрик. Эw нэхwэши т'эмам жи  
нышкева дэстпе дьбън. Qэзйа ванэ мэзын эwэ, кó т'эме  
жи дóшар дьбън. Эw қънийате, кó организма мэдa хwэ  
h'эсандьна қэвин пешда тиньн, дькарьн т'эви харьне  
хэр'нэ дьл'һнаве мэ, йанэ жи эw т'эв һэве дькарьк  
хэр'нэ п'ышке мэ.

Олмдаре Франсиае—Трусо, готйэ, wэки фантазйа  
хэр мэрвэки бь аст'мае нэхwэш башқэйэ. Йэк жь гóла  
нэхwэш дьк'эwэ, е дьн жь харьне, е сьсйа жь һэве, е  
чара жь бэ'лгие бэр сэре хwэ.

Мэсэлэ т'эме жи али мэрва дькьн, wэки мэрьв һэвдó  
баш фэ'м бькэ. Лэма жи эзе ве щаре жи wэр'а чэнд мэ-  
сала биньм.

Мэрвэки бь аст'мае нэхwэш иди жь дэсте хwэ дьчэ,  
нльк дьбарэ, хэрр'о дьчэ сэр дохтр. Ч'ара wi те бьр'ине,  
р'адьбэ жь мала хwэ дьчэ щики дьн. Незики мэхэке эw  
wьр дьминэ у қэт щарэке жи аст'мае нак'эwэ. Эви тэ  
т'эре иди қэнщ буйэ. Вэдгэр'э те мала хwэ. һэма шэва  
э'wльн диса аст'ма wi қаде һасе дькэ. Эw сьве р'адьбэ  
диса дьчэ сэр дохтыр h'ал у h'эwале хwэ жер'а шьровэ-  
дькэ. Иди дохтыр сэр h'ьсэ-h'ьса дьк'эwэ, занэ wэки  
тыштэк мала wiда һэйэ, кó жер'а буйэ алерген, h'иле  
wi дьбэ, аст'мае пешда тинэ. Эw һур-муре мале йэко-йэ-  
ко жь мал дэртинэ (Р'оже тыштэки). Шэвэке иди эw  
нэхwэш нак'эwэ, р'уки дьк'эwэ, wэки бэ'лгие бэр сэре  
вийи п'эр' h'иле wi дьбэ. Иди эw бэ'лгие п'эр' надэ бэр  
сэре хwэ, паше жи қэнщ дьбэ.

Нэхwэшэки жи т'эме чаwа гóл дитьнэ пер'а-пер'а  
аст'мае к'этйэ, щарэке шькле гóле жи нишани wi дьдън,  
диса бина wi дьч'ькэ.

Эв һардó мэсэлэ али мэ дькьн, wэки эм те дэрхън  
бона хэр мэрвэки бь аст'мае нэхwэш э'дуйе wi баш-  
қэйэ.

Нэхуэшийа аст'мае бь эви тэхэри дэстпе дьбэ. Мэ-

рьве сэпи-сьламэт нышкева дьфэтьсэ, һэwа т'ера wi  
накэ, дьк'öхэ, леве wi, т'эли-печ'и, сэре позе wi шин дь-  
бън, ч'э'в тьжи хун дьбън, тамаре стóкóрейэ хуне р'адь-  
бън, дькэ h'ивэ-һив, бина wi дэрнак'эwэ, нэфэса хwэ  
óса чэтын дьк'шинэ, кó мэрьва т'эре дькэ фьшэ-фьш.  
Р'уйе we йэкеда, wэки бронх тенэ гóваштьне, гилез  
һóндóр'е wанда дьщывэ, эw нэфэса мерьв дьһа дьч'ьки-  
нэ. Qэфэса синге нэхwэш дьwэрьмэ.

Бал зар'е бьч'ук аст'ма дьһа чэтын дэрбаз дьбэ.  
Р'уйе weда эw гэлэ щара вэдч'ьр'ькьн у зьрара лапэ  
мэзын жи эwэ, кó зутьрэке п'ышке wана һэwа һьлдьдън.  
Иди мын wэр'а гот, wэки мэхуйе мэ у дьлва дэмана һэwа  
т'эмьзданэ, аст'ма wана бь готьна wэ қэлс дькэ, хэбата  
wanэ нормал дьт'эр'ьбэ. Дэ мэху жи хwэй-хóдане ор-  
ганизма мэйэ, дьзгина хэбата органе мэ дьне дэсте wi-  
данэ, фэ'мдарийэ, wэхта эw қэлс дьбэ, дьзгин жи те  
сэрдане у хэр органэк хwэр'а анэгорй фьр'асэта хwэ  
дьхэбьтэ. Тыштэки ми́на дóтирэти́е нава wанда пешда те,  
йэк чэрха организме ч'эп, ле йа дьне р'аст дьзьвьр'инэ.

Дьл органэкэ назькэ, h'элалэ. Эw хуне шьвета бьраки  
п'аре лэшк дькэ, хэр органэкер'а wэкэ хэрэк'эта we дь-  
шинэ. Хэлайа һэве хэбата дьл жи э'wгэл дькэ, эw п'эш-  
мурдэ дьбэ. Тыштэк жи wэхта п'эшмурдэ бу, хwэ шаш-  
дькэ. Р'уйе we йэкеда хэбата органе дьне жи те гóһас-  
тьне.

Wэхта организма мерьвда хэлайа һэве пешда те, бьн-  
йат'а э'мыр қэлс дьбэ. Чьмкó э'мре мэ бь сайа. һэwа  
т'эмьзэ, кó һэйэ у пэвгóһастьна қънийата баш пешда дь-  
чэ.

Аст'ма бронха п'ае п'ьр'е шэв пешда те, нэхwэш жь  
щи р'адьбэ бэрбь п'энщэре дьлэзинэ, вэдькэ, ле диса  
һэwа т'ера wi накэ.

Мэрьв бь аст'мае нэхwэш нивийшканьн, жехатын у  
хэрэк'эта wanэ хэbate алчах дьбэ, эw т'эме жи т'эфэ-  
к'уре саг'лэмийа хwэнэ. Т'эме газьне хwэ дькьн, жь э'мре  
хwэ нэр'азинэ.

Р'уйе ве нэхвэшиед бронхит, һәһаһьлдана п'ышь-  
кайә хроник пешда те, к'еша хуне те т'эр'ьбандьне, әв  
йәк жи дь һындава хвәда хәлайә һәһе дьһа к'ур дькә.

Җәншкьрына нэхвәше өса жи тыштәки чәтьнә. Бәре  
ә'ульн вәхта нэхвәши дәстпе бу, бышкоке нэхвәш, бәрс-  
ту, дәвзәндк, қайша вәдькьн, өса дькьн, вәки һәһа т'әмьз  
гәләки бе һөндөр'е мале, бона һе йәке п'әншәра вәдькьн,  
һәһа к'арәкә мәзын дьдә нэхвәш. Чьмкө саһа нэхвәши  
сәр мәрве өсанә, әв қәдре һәһе дьһа р'ынд заньн.

Диса мәсәләке биньн. Щарәке йәки бь аст'мае нэхвәш  
бь машине дьчә Москвае. Шәв ниве шәһе дәстбь аст'ма  
һи дьбә. Һәһа бәр хәһа наһа тә'риедә сола хвә дьгәр'ә,  
даһежә п'әншәре шушә дьшке, дьбә хөшина һе п'ьрти  
һе дьбарьнә жере, бина нэхвәш жи те бәр, әв р'адьзе.  
Вәхта иди сьвә р'он дьбә, әв ә'щевәкә қәһи бәр ч'ә'ве  
хвә дьбинә. Р'уки дьк'әвә, вәки әһи бь сола хвә нә кә  
п'әншәрә, ле ә'йна сәр дери шкенандйә. Шкенандйә у  
бина һи дәрк'әтйә, чьмки бь һе йәке саһа нэхвәш фь-  
р'ийә.

Нэхвәш готи т'ьме жи һәр'ә сәр дохтьр, организма  
хвә қалбькә, щар-щарана щигөһастибә, һәр'ә санато-  
риае, бәр бә'ре, зозаңа.

Зар'е өса готи фәсал бенә дәрзикьрыне, чьмкө р'уйе  
һе йәкедә нэхвәшийә һана дькарә бе дөщаркьрыне. Һә-  
һа сәре сәрида хшринока зар'а готи бе қәншкьрыне,  
чьмкө нэхвәше өса пашвәхти дьһа зә'ф бь аст'мае  
дьк'әһьн.

Мьн вәр'а көрт дәрһәқа аст'маеда гот, Һа фәрз әвә,  
вәки әм бир нәкьн, әв нэхвәшикә бәг'әрә у пешбәри һе  
готи бькнә шәр'.

## ХВӘЙКЬРЫНА ЗАР'А МАЛДА

Буйна зар'а һәр маләкә мәда ә'йдәкә мәзынә. Т'ьфа-  
ле, кә те дьһиә р'онк, гәләки сьстә у ләзьмә әһи өса хвәй  
бькьн, вәки ә'йда, кә маледа дькьн, ширьнбә, зар' жи  
саг'ләм у сәрхвә. Гәлә щара тә һәһ һьһер'и мәт' у хати  
тенә бал дайка шаһьл т'әмйә дьдьнә һе к'ане зар'а хвә  
чаһа хвәй бькә, бь чь тәһәри әһе лекә, бьстин бьдеда.  
Әм, һьлбәт, нә мьқабьли һе йәкенә, эгәр т'әмйә р'аст  
бенә данине. Ле гәлә щара жи р'уйе "Ширәткьрына,,  
һанда зьрар дьгьһижә зар'а саһа, әв зьрара жи дькарә  
қәзйәкә мәзын бона ә'мре т'ьфәле пешда бина.

Ләһа жи мьн қьраркьр чәнд гьһиә дәрһәқа хвәйкь-  
рыне зар'ада вәр'а бежьм.

Дьбежьн "бәрхе че бәрк'өзедә чейә,,. Хвәш һатйә  
готьне. Ә'мре зар'е һан чаһа фьреқәт, сәрфьһйәзә, вәхта  
һәһа ль п'еч'әкедә р'аст һива мьжул дьбьн.

Функсияе организма зар'а т'әзәбуййә анатомияе у  
физиологияе бь тәһәре хвәһа, бь хәйсәте п'әвгөһастьн  
қьһйатаһа жь е мәрьһе гьһишти лап щөда дьбьн. Әв  
фьрқи аһқаси дьһа мәзынә, чьқаси зар'ә бьч'укә. Де-  
мәк, гәрә мәрьһ һан фьрқйә заньбә, вәки хвәйкьрыне  
р'аст бьдә т'әшкылкьрыне. Вәки өсанә, әһе вәр'а сәрсутә  
дәрһәқа һанда бежьм.

Бәре әһьн ч'әрме зар'а саһа бь готна вә назькә, та-  
маре хуне наһа һида дьһа п'ьр'ьн. Вәхта зар'е р'ынд һа-  
п'ечьн қәрч'ьмок ль п'ач'ькада пешда те, әв ч'әрм дь-  
к'өтьн, дькьнә бьрин. Бьрин жи дәрге организма зар'е

ль бэр һ'эзар т'олэ нэхwәши вадькын. Хөләсә, гәрәкә п'ач'ька р'ынд бышон у э'сә ут'икын. Бь ве йәке һьм қәрчьмок тенә р'асткьрьне, һьм жи һьнә микроб жь гәр-ма ут'ие қьр'дьбьн.

Wәхта зар' гәләки нава п'еч'әкеда дьминә, бәре р'әне we, быне бынч'әнге дышәльцьн, ләма жи ләзмә п'еч'әка зар'е зу зу вәкьн, п'ач'ька быг'һезьн. Гәләки п'ак дьбә, wәки зар'е һьнәки вәкьри быһельн, сәр зьк дайньн паше бып'еч'ьн. Хенци we, щие кә дышәльцьн, п'ак дьбә, wәки р'ун, бызьр, йане жи доне мә'сйа лехьн. Ле әw р'уна готи т'әмьзбә, микроб нава wiда т'өнәвьн. Бона we йәке жи р'ун готи быр'ьжлнньн, саркьн, паше лехьн. Т'әмьзайа ч'әрме зар'е авлөкьрьнева жи гәрелайя. Чава навка т'ьфале к'әт, иди дыкарьн аве лекьн. Гәрма аве 37—38 дәрәщәи жи бәсьн. Ле wәхта ава щәwa, йане жи бира-бә, готи бык'әлиньн, саркьн, паше ль зар'екьн. Нава һәв-текеда дө щара сапоне быднә хәбате, бәсә.

Мьн гәлә щара дитийә һавине өса гәрмә, кә heке дайни we бып'ьжә, дайик зар'е һьлтинә те сәр дөхтър у чава дыбежьн бы һ'эзар қәтк у бәнька гьредьдә. П'ач'ьк, п'еч'әк паше жи пәзбән, ашун, йане жи бәрwer зар'а бәләнгаз қәп'әщә дыкьн, бина we дыч'ькинньн. Әв жи he п'акә. И'але зар'е дыһа хьраб дьбә, wәхта де донә бызь-на ль бәдәна we дыхә. Әм готи бирнәкьн, wәки ав жь ор-ганизма зар'а гөрч'ькар'а, ч'ермр'а у пышькер'а дәрте. Жь сәд гьрам ав пеници бы гөрч'ька дәрте. Ль сәр ч'әрм қәлке гәләки быч'ук һәна, ав wьрар'а дәрте. Wәхтә доне бызьне ль ч'әрм дыхьн, әw қәлькәна тенә сьвахкьрьне, дыхьтмьн, п'әвг'һастьна аве организмәда дыт'әр'ьбә. Дьһерьн, щарна пирьк, хати у мәт' зианәкә чава дыг-һийнә зар'е. Әм мыдабьли т'әмие өсанә, әм бәр тьште өса дыкнә шәр'.

**Иа дөда:** нава хwәйкьрьна зар'еда щики мәзьн харна wи дьгрә. Бона зар'а бәр быстин харна һәра че шире дейә. Wәхте йәк е дынер'а дыбежә фьланк'әс, һәрә, бьра мина шире дйа тә ль тә'һ'әлалбә, әw бадьһәwa набежә. Ши-

ре де зә'ф р'ынд те мьһ'андьне, Шие харна зар'е гәләки быч'укә, әw жь 30 һ'әта 50 граммийә. Демәк, һәр щарәке awqас щир дыднә зар'е.

Гәләки тыштәки фәрзә, wәки һәма р'оже әмрә ә'w-льнда дәстпекьри харьне р'ежим быднә зар'е, әв йәка бона пашwәхтие зә'ф керһатийә. Зар'а кә бы р'ежим дыхwә, т'әмамыа әмре хwәда жи р'ежима харьне, хәбате у хwәндьне хwәй дыкә. Ле әм чь дыбиньн? Гәлә дайик бе режим быстин дыднә зар'е у хьрабикә әрһәдә әwләде лwәр'а дыкьн. һәр щарәке чава зар' дьгри, быстин ды-дьнеда. Әw йәк зар'ер'а дьбә хәйсәт у wәхта дыхазә тәме хwә бинә сери, дәспедькә дьгри. Занә, wәки һуне хwәс-тьна we быр'әдиньн. Wәки өсанә әм бир нәкьн, р'ежима харьне п'арәкә хwәйкьрьна зар'ейә һәрә фәрзә, һәрә кер-һатийә.

**Иа сьсйа:** Зар' мина кәлилкенә, wә гөһ да сәр, ав-да, we бытәйисә, һәрке на, we быч'ьлмьсә. Әw зар' дыһа саг'ләмьн, ед кә р'ынд тенә қалкьрьне, wәрзандьне. He сәресәрда готи зар'е һияи гимнастикас быкьн, дәст у льн-ге wи мьздын, малда р'ое 3—4 щара, һәр щарәке 5 дәқа тә'зи быһельн, 5—6 мәһиеда п'ежгире бы ава сар шьлкьн щане we хьн, нава һәwa т'әмьзда быднә р'азане.

Бавар быкә wә дитйә гәлә щар зар' сәрәма зьвьста-не п'ехас у сәрқот дыднә алайа, нәхwәш жи нак'әвьн, ле зар'а кә нава һәвrmöш у пәмбуда хwәйдыкьн, нәхwә-щне дыһа нәтьн дадыбьринә. Чьма өсанә? Чьмки зар'ед, кә зә'ф дыр'әвьн, дычьн, тен, дыһа қалкьринә, тәйахдайина организма wан дыһа мәһ'кәмә. Әз т'әwәқә дыкьм, әм һәв. дө р'аст фә'м быкьн. Әз wәр'а навежьм т'әмам биньн зар'е хwә тә'зикьн, дәрхнә сәр бәрфе. На, хер! Дьхазьм бежьм, wәки һәwa т'әмьз у гәр' к'омәка мәзьн дыднә мә. Ле wәрьн әм бирнәкьн, wәки чапа we һәwe у гәр'е жи готи һәбьн. Йане на әw жи дыкарә зьраре быдә, тә-һаха зар'е қәлс быкә.

**Иа чара:** Созе мьн дәрһәқа т'әрбийәткьрьна зар'е быч'укданә. Ньзаньм чьма гәләка т'ьре һ'әта се салие

т'эрбийэткырын зар'ер'а нэ лэзмэ. Мэ т'эре эви шөхө-лива готи бахче зар'а у мэк'т'эб мьжул бьбьн. Эв йэк нэ р'астэ, ло һыла зьрардарэ жи.

Олмдаре Советие данэ щер'бандьне, вэки т'эрбийэткырна зар'е лэзмэ бешикеда дэстпекькы: Ле бь чь тэһэри? Бэре бь титька, паше сазбэндие, к'ьт'еба, чир'ока у тыштед дьне. Ле, чава һун дьбиньн, эв мет'одана т'эмам жи пасивьн. Готи тыште өса бькьн, вэки активьн, зар' һэрэк'эта хвэ бьднэ к'ьвше. Мэсэлэ бьра зар' бь хвэ, соле хвэ п'екэ, к'ьнще хвэ вэргрэ, сэр-ч'э'ве хвэ бышо, дьрана т'эмьзкэ, титка бьдэ һэв, гоше к'о титкэ ленэ, т'эмьзкэ. Ван чаха нава зар'еда бэрэ-бэрэ һ'эвас-к'ариа хэбате пешда те. Бэре хэбата өса сьһал, ле паше һеди-һеди зар'е һини тыште чэтын дькьн. Бь ви тэһэри эв бь силһ'а хэбате те силһ'кырьне, к'о аwqаси фэрзэ бона we у мэхлуqэтие.

Эм готи ван де у бавар'а ед к'о зар'е хвэ дури хэбате дьһельн, бежьн, тыште өса кер наен.

Паше, хенци хвэйкырьне, эм гэрэке заньбьн гэлэ зар' р'аст пешда дьчэ, гьврьк дьбэ. Вэки на, гэлэ нэйнэ-сиа we чйэ? Бона we йэке жи чэнд нишан-һэнэ. Зар'а к'о хвэйкырна we р'астэ, харна we шийэ, һ'эта шэш мэх-һа хвэ мәһе 600 грами гьврьк дьбэ, һ'эта йэксалйа хвэ-мәһе 500 грам. Сэре хвэ 2 мәһиэда дьгрэ. 5 мәһиэда р'удьне, 6—8 мәһиэда дьран дьртен, 10—12 мәһиэда п'йа дьчэ. Ле вэки эв нишанана тенэ эглэкырьне, готи бьһер'ьн чька эв йэк р'уйе чьда өсанэ?

Мьн ахьриэда дьхвэст вэр'а бьгота, вэки мәщалед хвэйкырьнейэ т'амбьн, готи һун һьнэ т'эһ'ред к'омэк-дарйа э'wльн жи заньбьн. Мьн дэрһэqа ванда вэр'а готйэ у паше жи we бе готье. Һэр эм ахьриэда дькарын бежьн, вэки хвэйкырна зар'е тыштэки гэлэки фэрзэ. Зар' ахьрийа мэнэ, эв чекырьчийе мэтлуqэтиейэ пашwэx-тиенэ. Демэк, шэр'к'арийа бона саг'лэми у хвэйкырна ван, шэр'к'арийэ өса жи бона пашwэxтийа мэ.

## ТИФА Р'УВИА

Тифа зьк нэхвэшийа гөр'э жь һэвдө һьлданейэ. Эв жь микроба пешда те. Мөһед һавине у паизэ эв дьһа зэ'фэ, нэ к'о розгаред салейэ дьне. Олмдаре советие—Громашевски дьбежэ, к'о эв нэхвэши йа дэсте qыр'ежэ.

Вэрып, һэвално, эм сэре сэрдэ бежьн к'ане дэсте qыр'еж бь чь тэһэри дькарын бьвнэ нэйнэсийа тифа зьк. Wэхта мэрве нэхвэш, йане жи е т'эзэ нэхвэшие п'акбунэ, дьчэ дэставе, бь һ'эзара микробе тифе дэртен, дэсте wi qыр'еж дьгрьн у эгэр эв дэсте хвэ нэшо, р'уе wiда гэлэ дькарын нэхвэшк'эвьн. Эв дэсте хвэйэ qыр'еж дьдэ нан, эмиш, п'ьншар'е, гошт', шир у ед ван дьхөн, дькарын нэхвэш бьк'эвьн. Хенци we йэке, мөһед һэвине мешэ п'ьр'ьн, эв жь дэвэдура дьфьр'ьн, тенэ мале, ль сэр баск, льнге ван микроб жи дькарын һэбьн. Меш те мал—сэр п'ьншар'е, нац у тыштед дьне датинэ. Датинэ у микроба жи вьра дьһелэ. Демэк, бь ви тэһэри жи нэхвэши дь-карэ дэрбази организма мерьв бьбэ. Эм жь литературае мэсэлэнэ ва заньн. Дьк'анчик ль Америкае шир дьфро-шэ. Ньшкева ван р'ожа гэлэ мэрьв нэхвэш дьк'эвьн. Пьрс-пьрсйар дьднэ к'ьвше, вэки вана т'эмама жи эв шир вэхарийэ, к'о дьк'анчие мэ гот, фьротийэ. Wэхта дьк'анчи дьбьнэ сэр дохтьр, сэр һ'ьсэ-һ'ьса дьк'эвьн, вэки р'астэ, мэрьва т'эре эви саг'лэмэ, ле микробе тифе бал wi һэнэ, лэма жи шире wi һэр'ьмийэ у мэрьв нэхвэш к'этьнэ. Мэсэлэ ви тэһэри мьн вэр'а гэлэ дькарыбу

банйана. Ле бавар дькым эвана жи бэсын, wэки хун бенэ сэр we фькьре, кō тифа зьк бь чь тәһәри жь дор у бәре мә дькарә дәрбази организма мерьвбә, нәхwәшие пешда бинә.

Тифа зькр'а щмаә'та мә дьбежә һ'ал. Дьбежьн фьлан сале нәфәре мала фьланк'әсе һ'ал к'әтын у жь вана гәлә мьрын. Һьлбәт, һена бәре өса буйә. Дохтрә кембунә. Qанунед санитарие-һигиенае р'аст нәһатнә қәдандьне. Ле wәлате мәда мәшәл тәһәрәки дьһн. Дохтър п'ьр'ьн. Һ'але щмаә'те хwәшә, хәбата санитарие-р'онайе гөм-рәһ' пешда дьчә, ләма жи тифа зьк бь готьна wә кем буйә. Кем буйә, ле һе щарана һәйә. Ләма жи һәр к'әс жь мә готи дәрһәқа ве йәкеда бир нәкә.

Гәло нәхwәши бь чь тәһәри дәспе дьбә? Әw бәрә-бәрә пешда те. Мәрв сьст дьбә, мә'де wi те гьртые, чок сьст-дьбьн, сәри дешә, хәwa wi те т'әр'ьбандьне, тәвзьк щә-не wir'а дьчьн. Гәрма нәхwәш р'адьбә р'ожа ә'wльн 38 дәрәшә, нава дō се р'оже дьнеда дьгьһижә 40 дәрәшәйи, мәрв бә һ'ьши хwә, һ'ал у қал хәбәрдьдә. Щаба пьрса дәрәнг дьдә, зар'е хwә, де, бава чәтн нас дькә.

Зьмане wi дьwәрьмә, зьһа дьбә, тәрк ле дьк'әwә. Р'уйе we йәкеда хун те дәрте у зьман дьк'әwә р'әнге бас-теq. Рожа 8—9 ль сәр синг у зьке нәхwәш хьлте сорә һурьк дәртен. Щәгәр у фатәрәшка wi мәзын дьбьн.

Р'уе ве нәхwәшиедә р'уви қәлс дьбьн, щарна әw дь-карын қәлбьн у һәwаһьлдана п'әрда зьк пешдә биньн. Әв йәк дугьраникә әрһәдәйә, мәзынә. Тиф дәwә-дәви мә-һәке дьк'шинә. Әw һ'өкмәки мәзын сәр дьле мерьв дьһелә. Хәбата wi дьтәр'ьбә, сьст дьбә, нькарә хуне р'ьнд п'арә-һәкә.

П'ьшкә мәрьвада гәлә щара һәwаһьлдан пешда те. Wan чаха һ'әле нәхwәш дьһа хьраб, дьһа чәтн дьбә. Әw жь дәст хwә дьчә, ильк дьбарә. Бина wi дьч'кә, дьк'өхә.

Мәжуйе мә малхөе организма мәйә. Р'уйе ве нәхwә-

шиедә әw жи қәлс дьбә. Дә wәхта малхөе қәлс бу жи, иди чь бежьм, һ'әле мале wәwa ә'йанә.

Щәгәр р'уйе ве нәхwәшиедә мәзын дьбә, сьст дьбә. Wәхта тифе щәгәр жи дьжмьна жә'рейә кō организмә мәда пешда те. Дьхазьм бежьм, щәгәр we жә'ре дьгрә гредьдә у борще хwә р'ьнд нақәдинә. Демәк, йәликива нәхwәши, йәле дьнева жә'р мерьв дькьнә һ'аләки чәтн.

Wәхте нәхwәш wә'дәда дьбнә сәр дохтър у әw дәр-мане лазьм дьхwә, бәрә-бәрә сәр хwәда те.

Йа лапә фәрз әwә, к'әне бь чь т'әһәри шәр'к'арие-ль пешбәри ве нәхwәшие бьднә т'әшкилкьрьне.

Wәки өсанә, wәрьн, әм нһа йәкә-йәкә дәрһәқа шәр'к'а-риедә хәбәрдьн. "Шәр'к'ари ль пешбәри нәхwәшийә дьһа сьһалә, нә кō ду у дәрманкьрьн, қәнщкьрьна wана,,. Қлмдарәки бь ви т'әһәри готийә. Зә'ф р'аст жи готийә. Wәки әм бәр тифа зьк р'ьнд бькнә шәр', нәхwәши нькарә пешда бә, wan чаха бона қәнщкьрьне қәт соз жи нькарә пешда бә.

Шәр'к'арийә ль пешбәри тифе ви тәһәри те т'әшкил-кьрьне: Бәре ә'wльн әw шәр'к'арийә т'омәрийә. Қәйдә-кьрьна п'арәwәкьрьна әвә, контрол ль сәр канализасиәе, т'әмьзкьрьна қ'өлика у дәвдура, нькандьна баг'а, т'әмьз-кьрьна һәwе, хwәлие. Чаwa нәхwәшие нас дькьн, пер'а-пер'а готи бьшиннә нәхwәшхане. Бь ве йәкә әм дō хәбата дькьн: нәхwәш wә'дәда дьчә сәр дохтър, wә'дәда ду, дәр-ман дьстинә, йәле дьне жи әw жь дор у бәре хwә те башқәкьрьне. Демәк, әw нькарә бьwә сәрканийә нәхwә-шие бона зар'е хwә у мәрве кō дор у бәре wi дьминьн. Мала нәхwәшда готи ә'сә дезинфексиәе бькьн. П'ьн-щар', мөwa, кō һун жь базаре дьк'ьр'ьн ә'сә р'ьнд бьшон, бир нәкьн, wәки эвана бьн дәсте гәлә мәрьвар'а дәрбаз дьбьн у нав wанда дькарын микробе нәхwәшие жи һәбьн. Қьр'кьрьна меша нава шәр'к'ариеда щики фәрз дьгрә. Щер'бандьна нишан дайә к'әләре мешә кемьн, wьра тифа зьк жи кемә.

Дö хабар жи дэрһақа ширда. Шире кö дык'анеда дыф-рошын т'эмьзэ, чымки әw ль заводеда те пастеризасна-кьрыне у эгэр навда микробе тифе һэбьн, әw қыр'дьбын. Ле вэхте wэ шир жь базаре к'ьр'и, ә'сэ р'ьнд бык'элинын.

Мэрве кö уймиши нэхwэш бунэ, готи бьн контрола дохтрдабьн, вэхта шыкбэри пешда те әw-жи ә'сэ тенэ башқәкьрыне. Хэбатчие дык'ане һасълэте, харьнхана, баг'че, зар'а, заводе шир, комбинате гошт кö т'эзэ жь ве нэхwэшие р'абунэ, мөг'дарәки дэрбази сэр хэбатәкэ дьне дыбьн.

Щэлэбе шэр'к'ариейи дьне әw профилактика спесификэ. Мэрьва дэрзи дыкьн, ль организма ванда имунитет пешда те у эгэр әw р'асти нэхwэш тен, хэма ван нинэ, чымкö бы сайа дэрзикьрыне тэяхдайна организма ван ль пешбэри тифе эп'ещэйи сэрхwэйэ. Бы сайа р'аст қадан-дьна ван мәсала, тифа зьк сал бы сал wэлате мәда кем дыбэ у wэ'дәк жи we бе, кö әw нэхwэшье бе һьлдане.

## К'ОМӘКДАРИА ДОХТРИЕЙӘ Ә'WЛЫН

Ль һэр гошәки wэт'әне мә, ль һэр гондада нһа идаре дохтрие һәнэ. Бажарван бы сэрфниази дычнэ wыр, дохтр к'омәке, ширәте дыднэ ван у бы wi тәһәри һэр к'эс дыкарэ бэр нэхwэшиа шэр'к'арие быдэ т'әшкилкьрыне.

Ле гэлэ шара жи нава хэбатедә, ль дәшта колхозе, ферма йане заводеда қэзиае п'ешәк'арие дыкарын пешда бен. Дохтр'ван дэра we дәме дыбэ нэ һазырбын. Ләма жи һэр бажар'ванәки мә готи һащә қануне к'омәкдарйа дохтриейә ә'wлын һәбә, wәки быкарбә к'омәке быдэ хwә у һавала.

Нһа созе мьне һәма дэрһақа we йәкедәвә.

Тә һәw нһер'и һьнәк нһшкева wэхте хэбатә бы к'ере, к'еләндйе, п'аред комбайне, һашәтед дьне дәсте хwә ды-быр'ьн. Хуна гәвәз жь бырина ван дык'ьнэ.

Гәло чь ләзьмә ван чаха быкьн?

Готи өсә быкьн, wәки хун зә'ф жь бырине нәчә. Ә'йанэ, wәки хун қьнйате бона ә'мрә фәрз дыгһинэ һэр п'арәкә организма мә, хенци we йәке жи, әw һәwa т'эмьз жь п'ышька дыгһинэ межу, дыл, щәгәре, тамара у органе ма-йин. Демәк, wэхта мэрьв хуне гәләки өнда дыкә, ә'мре wi дык'әвә бьн қэзиае, п'әвгöһастьна қьнйата, һәwaе те т'әр'ьбандьне. Ләма жи мәде мэрьва ль һәв дык'әвә, бәтр'әнг дыбә, ч'ә'вә wi р'әшавә тен, бина wi дыч'ькә. А бона бәр'ве йәке быкнэ шәр', готи бырине гьредьн, нәһе-



лын хун зэф же һәр'э. Хенши we, жгута (бән) датиннэ сэр феза бьрине, тамара дьгвешьн, wэки хун онда нэбэ. Жгута ду сәһ'ат нивәкер'а вәдькьн, wэки дугьрани пешда нэе. Бона микроб дәрбази организм нэбьн, бьрине бь т'әнзифа стерил (т'әмьзкьри) гьредьн. Wәхта жгут у т'әнзиф бал бьриндар т'өнәнэ, әw бь дәсте хwэ бьрине дьгвешә.

Qэзйак жи әwә, кö шарна лынг йане жи дәсте мәрьва дышкен. Ван чаха эшәкә өса бөфәсал пешда те, кö нәхwәш сәре хwә онда дькә, тә'на эше давежә щәгәра wi. К'омәкдарйа ә'wлын ван чаха әwә, кö бәвшька датиньн сәр щие шкәсти. Эгәр бәвшьк т'өнәнэ, дәстөйе мәр'а, к'ольнга йане лынг, йане жи дәсте шкәстива гьредьдьн у нәхwәш щигöһасти бал дохтр дькьн. Ведәре жи нәхwәш к'омәкдарйа к'отасие дьстинә.

Р'уйе бөхәмйа һнәкада гәлэ щара мәрьв ава к'әланди, шир сәр хwәда дьр'ежә у хwә дьшәwьтинә. Р'уйе we йәке-да жи мәрьв гәләки қәлс дьбә. Чьмкө wәхте шәwате спич'әке организма мә дьқәтьн, организм жәрдәдаи дькьн. Сәрбара сәр жи р'уйе шәwатеда бь сәри бьрине дәргед щане мә ль бәр щур'ә-щур'ә микроба вәдьбьн, әw дьчьнә wьр, дәрбази нава хуне дьбьн, т'әмамйа организм дьгә-р'ьн у wийа қәлс дькьн. Wәки әw йәка пешда нэе, һәр к'әс готи ве қануна һан бинә бира хwә: чава мәрьв дьшәwьтә, пер'а-пер'а щие шәwьти готи бь спич'аләкә т'әмьзә ут'икьри бьньхемьн у нәхwәш бьвнә бал дохтр. Әм гәрәке бирнәкьн, wәки шәwат қәзйакә мәзьнә бона зар'а, ләма жи гәрәке зар'а бәр'әдаи нәһельн. Wәхта к'әс гöһ надә сәр ван, әw чайник у бәрошар'а дьлизьн, аве йане жи шир сәр хwәда дьр'ежьн, шарна жи спич'ка вәдьхьн, агьр бәри хwә у мале дьдьн.

Жь вьр мөг'дарәки пешда зар'әк анинә нәхwәшхана мә. Әwә бәртәрәф бу. Һәрдö дәсте хwә кьрьбуна нава бәроша шире к'әланди у шәwьтандьбун. Әw зар' паше п'акбу, ле бьрине we қәлч'ьмокне өса сәр дәста һьштьн,

кö әw сәқәтбу. Демәк, хwәйкьрьна зар'а жь шәwате дь-һа һесайә, нә кö қәнщкьрьна бьрине ван.

Гәрәке әм заньбьн чька wәхте хәр'ьқандьне чь тәһәри к'омәке бьднә нәхwәш.

Мәрьв ван чаха дьхәр'ьқә, wәхта мәжуда к'әша хуне те қәлскьрьне, жә'р һ'өкөми сәр мәжу дькә, йане жи нәхwәшие wийә һәрва һәнә. Ван чаха ч'ә'ве мәрьва р'әшәwә-тен, әw бәтр'әнг дьбә, гөһе wi дькнә гөжә-гөж, геж дьбә, мә'де wi ль һәв дьк'әwә.

Wәхта wә дит, wәки йәк хәр'ьқийә, гәрәке бәре ә'wлын бә'лги ль бәр сәре wi һьлдьн, лынге wi һнәки бьльнд-гьн, бышкоке wi, қайше, бәрстуйе у дәвзәндька вәкьн, һәwa т'әмьз бьднә wi (йане дәрхнә дәрва, йане жи п'ән-щәре вәкьн). Ле нава щмаә'та мәда өса нинә. Wәхта йәк дьхәр'ьқә, т'әмам ль доре дьщьвьн, дькьнә қир'ә-қир, сәр ч'ә'ве хwә вәдьр'ун. Бь ве йәке әw зианәкә мәзьн дьдьнә е кö хәр'ьқийә. Чьмко әw һәwa т'әмьз дьһа гьран дькьн, к'омәке жи наднә.

Ван сәле пашьн тока электрикие мале мә т'әвада жи һәйә. Әwe йаха мә жь ч'ьра дьһун у ләмп'а нәвте хьлаз-кьрийә. Ле электрики жи дькарә зраре бьдә мә эгәр әм "зьмане we фә'м нәкьн,,. Дьхазьм бежьм, эгәр әм сәрә-дәрие жь we нәкьн. Ток ван чаха мәрьва дьхә, wәхта мәрьв дәсте хwә дьдә т'ела электрикийә тә'зи. Ван ча-ха дәст у п'е мәрьва бь готьна wә дьләрьзьн, әw дьк'әwә дьхәр'ьқә, ле wәки қәwата токе мәзьнбә, мәрьв жь we дьп'әкә дур дьхәр'ьқә, эгәр wә'дәда к'омәке нәднә мәрьв, әw дькарә бьмрә. К'омәк жи а wi тәһәре һәнә: бәре ә'wлын готи мәрьв жь т'еле дурхьн, е кö we хәwате бькә, готи ләпке р'езин тенә дәсте хwә, соле р'езин wәргрә. Wәки балт'ә-ван дәра п'әйдаwә, готи пер'а-пер'а т'ела бьқәтиньн, нәхwәш дәрхнә нава һәwa т'әмьз, бышкоке wi вәкьн, нәфәса бь дәста бьднә wi. Һәрдö дәсте е к'әти дьгрьн вәдькьн, мьле wi р'аст дькьн, паше дьтәwиньн, өса гәрәке аwқаси бькьн һ'әта нәхwәш бь хwә бина хwә бьк'шинә.

Вэхте бруск мэрыва дьхэ, готи диса к'омэка ви тәһәри  
бьдһнеда. Һынэ мэрыв ньзаньм чьма е токе йане бруске  
лехьствэ нава хвәлинеда дькһнэ ч'э'л. Эв-йэка нэ р'астә.  
Һәла әгәр дьхазьн заньн, гәләки жи зьрардарә. Чьмкө  
бьн гьранйа хвәлинеда хәбатә дьл у п'ышька дьһа чәтын  
дьбә.

Вэхта һавин те, гәрм дьдзьһлине зар', өса жи мэзын,  
дьләзиньн, вәки һәр'ын хвә авехьн. Эв йәк, һылбәт, нэ  
тьштәки хьравә. Ле һәр тышт готи фәсал бе кьрын. Бь  
ви тәһәри вәки қәзйа пешда нәе. Р'астә бәр бә'ре у ль  
дәлава к'омед бегәзйабуне һәнә, ле һынә бажар'ван гөһ  
наднә сәр ван, йане жи ич'ке вәдөхөн, тен хвәдавежнә  
аве, щарна жи дьхәньдһн. Мәрве өса готи пер'а-пер'а  
дәрхнә қьрахе аве у к'омэка дохтриейә ә'ульн бьдһнеда.  
Мәрве хәньқи аве гәләки дадьқөртинә, п'арәкә we жи  
дьчә п'ышька, һәва нькарә һәр'ә вьра у мэрыв дьфәтьсә.  
Ләма жи готи ви өса бьгрын, кә сәре ви бәржербә, һ'әта  
ав жь дәве ви те. Вэхта ав ч'вьйа, вәдһләзиньн у к'омә-  
ка ә'ульн дьдһнеда—нәфәса бь дәста дьдһнә ви.

Қанунед к'омәкдарйа дохтриейә ә'ульнә дьне жи  
һәнә, һәр к'әс жь мә готи сәрәдәрие жь вана бькә, вә-  
ки к'омәке бьдә хвә у һәвале хвә.

## ДИЗЕНТЕРИЯ У НАВЭША ЗАР'А

Созе мә ньһа дәрһәқа ван һәрдө нәхвәшйанә, ед кә  
мәһе һавинә дьһа п'ьр'ын у ә'мре гәлә мэрыва дькһнә'бьн  
қәзйае. Т'әриқа өлме дохтьрие дьдә к'вьше, вәки әв нәх-  
вәши гәләки кәвньн, ле дәрһәқа фьрқи у минаһәвбуна  
ванда тыштәки бәрбьч'әв т'өнәбу.

Һәр к'өтабуна қөр'на XIX р'уки к'әт, вәки дизинтерия  
жь микроба пешда те. Эв микробана жь организм дәр  
әп'ещайи: т'ав дькһн, нава аве, шир, харьне дьнеда вә'дә-  
ки дьреж дьминьн. Мәрве кә ав, шир, харне өса дьхвөн,  
бь дизентерйае нәхвәш дьк'әвьн. Эзе диса мәсәләкә би-  
льм, бәлки әм баш һәв фә'мбькһн. Шәв ниве шәве бу.  
Дәре нәхвәшхане дан. Машина к'омәкдарйа ләз шарәке-  
ва се зар' анинә бал мә. Лә'зәкә дьне диса зар' анин.  
Хөләсә, һ'әта сьвә сафи бу 35 зар' анинә нәхвәшхане.  
Мьн бьт'еле нәхвәшхане дьнер'а хәбәрда, нәхвәш гәлә  
бьрбунә вьра жи. Әм к'әтнә пәй ә'нә'не, мәр'а ль һәв һат  
р'укихьн, вәки зар'а нәхвәшйа дизентерйае жь шир  
һьлдайә. Эв йәк жи бь әви тәһәри қәвьмийә. Хәбатчйа  
бахчәки зар'а дьчә стансйа санитарие-эпидемиологиие,  
вәки we бьньһәр'ын. Дохтьр ә'йан дькә, кә микробе ди-  
зентерйае бал we һәнә у дәрһәқа we йәкеда к'аг'әзәке  
сәрwere бахче зар'ар'а дьшинә, вәки әве хәбатчие жь  
хәбате азакһн, кә бона зар'а нәбә сәрканйа нәхвәшйе.  
Әве тә ва дьфькьрә: “Щаньм әв хәбатчикә мә'рифәтә,  
чьма we дәрхьм, әзе we дури зар'ахьм, к'өтабу чу.” Эв

ёса жи дькә. Р'ожтыра дьне э'мър дькә, вәки жьньк нәр'э харьнханада бьхэбьтә. Жьньк дьчә у р'ожәке жи микро-бе нәхвәшии бал we дьк'эвнә нава шир жь нәвдә зедә дь-сын у зар'а нәхвәш дехьн.

Нһа дәрһәдә навәшеда. Навәш р'уйе дизентериеда жи пешда те, ле шарна жи әв хвә сәри хвәйә. Бей микроба пешда те. Зар'е лапә быч'ук дьһа гәләки навәше дьк'эвн, нә кә мазьн. Мәһе һавине, вәхте харна кәвнбуйи, шире ч'еләка дьднә зар'а, лынге вана дьхэбьтн. Р'уйе гәр-меда хольқандьна шира харьне дьт'әр'эбә, харьн р'ьнд намәһ'ә, ләма жи навәш пешда те. Демәк, вәки р'ежим, чануне харьна зар'а у мазьна р'ьнд у р'аст бенә қәдан-дьне, навәш қәт нькарә пешда бе. Ле пьр'са дизентериае һьнәки чәтнә, чьмкә иди чава мьн вәр'а гот, әв жь микроба пешда те.

Гәло дизентерйа бь чь тәһәри дьһижә мәрвә саг'ләм?

Әзе бь хәбәре өлмдаре советиейи ә'йан Громашевски шаба we пьр'се бьдм. Дизентерйа нәхвәшйа дәсте қь-лерә. Вәки өсанә, микробе нәхвәшйа сәр дәсте мә дь-миньн, әгәр әм дәсте хвә нашон бь ван дәста зар'ар'а ша дьбьн, сәламе дьднә хәлқе, нен, әмиш, тьрйа, шир дьф-рошьн, микробе сәр дәсте мә дьк'эвнә нава ван харьна у дьгьһижиә мәрвә саг'ләм. Чәнд р'ожа шунда әв жи нәхвәш дьк'эвә.

Бона бәлакьрына нәхвәшйа дизентерйае меш жи кь-ре хьраб дькьн. Әв дьчнә дәвәдура сәр п'иси датинын, микроб лынг у баске ванва дьқәмьтн. Әв жь дәвәдура жи дьфьр'ьн тенә мал сәр нан, харьне датинын у микро-ба жи вьра дьһельн. Дә, мәрвә кә ван харна дөхьн, нәх-вәш дьк'эвн.

Дизентерйа у навәш чава дәстпе дьбьн?

Мәрвә сәпи-сыламәт ньшкева дьньхлә, гәрма ви р'адьбә, мә'де ви те гьртъне, сәри дешә, вәйнах дьләр-зын, зьк дешә. Зутьрәке нава мәрва дьчә. Нәхвәш р'ое 15—20 щара дьчә дәстае, өса сьст дьбә, анцах р'е дьчә. Ч'әве нәхвәша өса к'орда дьчн, кә мәрв вана нас

накьн. Әз гәрәке we жи бежм, вәки дизентерйа дьһа чәтн дьк'шинә, нә кә навәш. Ле зар'е быч'ук р'уйе навә-шеда жи дькарьн бьмьрн. Әв гәлә щара вәдър'әшн, мә-жуйе вана қәлс дьбә, к'аша вана дьк'эвә у жә'рдадайи дьбьн. Тәйахдайна зар'а дьк'эвә, ләма жи бал ван һәһәһьлдана п'ышкә, гөһа у мәжу жи дькарьн пешда бен.

Вәхте дизентерйае, хенщи ван нишана, хун жь һьнә-ка дьк'ышә, зьке ван өса дешә, кә гәлә щара әв дьбежьн: "дохтр дьл у һ'ьнаве мьн қәтйан, һатьнә харе,,. Р'асти жи, әв жь дәст хвә дьчн. Жә'ра микробе дизентерйае али-кида, һәһәһьлдана р'увйа қальн жи сәрбара сәр, нәхвәш дьгьһиннә һ'аләки хьраб. А ләма жи әм т'бщар бир накьн, вәки дизентерйа у навәш нәхвәшинә бәт'әрн, әв дька-рьн әмре зар'а у мазьна текнә бьн қәзияе. Вәки өсанә, әм гәрәке we жи р'ьнд заньбьн, к'ане бь чь тәһәри пеш-бәри ван бькнә шәр'.

Бона шәр'к'арйа пешбәри навәше лазьмә, вәки қа-нуне санитарие-һигение р'аст бенә қәдандьне, бь р'е-жим бьхөн, харна зар'е вәдәда бьднәда, мәһе һавине шире ч'еләка нәднә зара (вәхта шир бьстане деда т'өнә-бә, қат'ьх, кефир бьднә зар'а). Вәхта зар'а гәләки дьп'еч'ьн, щәгәр п'еше хвә р'ьнд нақәдинә, хольқандьна шира щие харьне жи кем дьбә. А ләма жи т'ьфәле хвә зә'ф мәп'еч'ьн.

Әв мәщалана дькарьн али кембуна дизентериае жи бькьн, ле вьра гәлә тыште дьне жи лазьмьн.

Бәре ә'шльн: мәрвә кә бь дизентериае нәхвәшә, пер'а-пер'а дьшиннә нәхвәшхане, бона әв нәбә сәрканйа нәх-вәшии сәва мәрвә дор у бәре хвәйә саг'ләм. Әв ван чаха дьзвьр'ә те мала хвә, әгәр микробе нәхвәшии бал ви т'өнәнә.

**Иа дөда:** дезинфексияе дькьн бәлки микробе нәх-вәшии бенә қьр'кьрыне.

**Иа сьсья:** контрола санитарис ль сәр фермае шир, аве, һасьләте дьднә гөмр'әһ'кьрыне.

**Иа чара:** меша қыр' дькын.

Шер'бандьна-данэ избаткьрыне, вэки мешэ кембын, дизентер'яа у нэхвэшии р'увиайэ дьне жи кем дьбын. Бона ве йэке жи гондада, бажар'ада дара дадьнькинын, пешнайэ дьчинын, к'олика вэ'дэда дур дьхын, дэвдуре мэхлуқэтии у е вэһ'идии т'эмьз хвэй дькын у гэлэ тыште майин. Бь сайа ван мэщала меш эп'ещэйи кем дьбын.

**Иа пенща:** мэрве к'о об'ектед харьнеда, бахче зар'ада, мэк'т'эбеда, мале зар'ада дьхэбьт'ын, һ'эрт'ым жи дьч'нэ сэр дохтр бона заньбын к'ане эв к'ана микробе дизентер'яе ниньн.

А бь сайа ван мэщалайэ, к'о дизентер'яа у навэш сал бь сал ль вэлэте мэда кем дьбын.

## НАВЭШЕД ЗАР'АЙЭ ЫАВИНЕ

Мын қыраркыр вэр'а дэрһэқа ве эша зар'айэ һавине-да шыровэкым. Эв пьрс гэлэки фэрзэ, чьмк'о һэва гэрм, хэйсэте организма зар'айэ анатомие-физиологие дьбынэ мэ'ни бона льнге зар'а бьхэбьт'ын.

Система зар'айэ мэх'андьне жь йа мэрыве мэзын щ'ода дьбэ. Эв щ'одабун нэ к'о т'эне ве йэкеданэ, вэки чапе органед мэх'андьне вэкэ һэв ниньн, ле бса жи веданэ, к'о шира харьне бал зар'а кем те х'ольқандьне. Р'уйе ве йэкеда жи харна к'о зар' дьхвэ, р'ьнд лоши щане ве набэ.

Хенши ве-йэке, бэтанэ шкэвта дэве зар'а, щие харьне у р'ув'яа гэлэки назькэ, тамаре хуне жи вьра п'ьр'ын. Парэ харьнейэ, к'о р'ьнд намаһ'ын дэрбази нава хуна зар'е дьбын, организме жэ'рдадаи дькын. Нэ ахьр вэва э'йанэ, хун т'эмамыа организма мэ дьгэр'э. Эв жэ'ре жи хвэр'а дьбэ һэр дэра, ж'эр һ'ок'оми сэр мэжу, дьл, г'орч'ька, р'ув'яа дькэ. Р'уйе веда жи нава зар'е дьчэ.

Вэва э'йанэ, һэва ль р'еспублика мэ эп'ещэйи гэрмо. Дэрэща гэрма бьльнд жи һ'ок'ми сэр организма зар'е дьһелэ, чьма?

К'эрэмкын эз мэсэлэке вэр'а биньм. Эве к'омэке бьдэ мэ, вэки эм һэвд'о фэм бькын.

Пэла һапа дайкэке зар'а хвэ ани бал мын, мын жэ пьрси:

— Чь қэвьмийэ?

— Дохтр, зар' жь дэсте хвэ дьчэ, лынге we дьхэбьтэ, эзым, эвэ, ч'арэке быкэ. Ду ван гьлайар'а бу кур'ина we өсэ гьрия, кё хушка дохтьрие жи ч'эв да, we һесре хвэ т'эмызкьрын.

Эз бэр дьле веда һатъм:

— Тыштэ накэ, хушке, зар'е қәншбэ, нэтьр'сэ, хвэ ньһа жи wэ'де бэре нинэ?

— Дэ чь заньм, дохтьр? Дьле дейэ да? Т'аве мьн нас.

Жьньк гэлэки э'шевбаи ма; wэхта мьн дэстпекьр п'ачке зар'е һ'эсабкьрын. Зар'а бэлэнгаз we гэрме, we қыч'э-қыч'е нава шэш-һ'эвт п'ач'ькада п'ечабун, ло һьла пе қэтэки жи қәп'эщэкьрбун, гредабун.

— Ле эв бу хушке? Мьн гот, һун бь хвэ мала хвэ бь дэсте хвэ дьшэwьтиньн. Һун чьма зар'е эwқаси дьп'ечьн?

— Э, дохтьр, п'еч'ан к'ө, навэш к'ө? Эwе жь мьн пьрси.

Мэ ду-дэрман данэ зар'е, эw эп'ещэйи сэр хвэда һат, гаше мьн шаба пьрса we бь эви тәһэри да.

Хушке, мәһе һавине р'уйе гәрмеда шира мә'дэ кем дьхольқэ. Һун жи зар'е эф дьп'еч'ьн, эw хольқандьна шира мә'дэ дьһа дьдэ кемкьрыне. Хенци we, өлмдара дайэ избаткьрыне, wәки р'өже гәрм щэгэра мерьв п'еше хвэ баш нақәдина. Wэва э'йанэ, щэгэр лабораторйакэ организма мэйэ. һэрэ т'амэ. Хенци қәйдэкьрына п'эwгөһастьна спич'эка, бэз, шекьр, хве, аве, витамина, зьрев, эw өсэ жи ван жэ'ра дьгрэ у бе зьрар дькэ, ед кё р'увие қалында пешда тен у дьк'эwьнэ нава хуне.

Өлмдарэки урьс кё фэ'мила wi Лондон буйэ, щер'бан-дьнэкэ wа кьрийэ. Эwi дьл, һ'ьнаве к'элбэки wэкьрийэ у эw тамара кё хуне жь р'увйа бэрбь щэгэре дьбэ. (wer'а дьбежьн тамара бәнде) жекьрийэ, бьрийэ дьлва гьредайэ, демэк, хун к'эсэ чуйэ дьл. Өлмдар дина хвэ дьдеда, wәки эw к'элб зутьре ськьтийэ. Чьмкё эw жэ'ре кё р'увйада пешда тен, хунер'а нэгьһиштнэ щэгэре, wьра нәһатьнэ гьредане, ле дуз чунэ дьл у т'эмамыа организмеда жэ'р-дайин пешда анинэ.

А wэхта зар'е гэлэки дьп'еч'ьн эв функсия щэгэрейэ жэ'ргьртые дьт'эр'ьбэ. Эw жь навэше дьһа гөмр'әһ'дькэ.

— Э, мьн қьжка хвэде, чь заньбу, дохтьр?—дайике гот:

— Дэ готи wьрһада заньби.

— Ле чава? Хвэ эз нэ дьжмына зар'а хвэмэ?

Гэло навэш иди жь чь пешда те?

Гэлэ щара эw ван чаха пешда те, гава қанунед һи-иенае, р'ежима харьна зар'е те т'эр'ьбандьне. Эгэр де бьстане хвэ нэшо, мьжмьжка қьлер бьдэ зар'е, харьна нэ анэгори йаше we бьдеда, wэ'дэда щие we т'эзэ нэкэ, аве нәдеда, навэш, эрһэдэ, дькарэ пешда бе.

Эв нэхwэши бал ван зар'а дьһа п'ьр'э, ед кё бьстане де намежьн, шире ч'елэка, йане жи е бьзьна дьхөн.

Шире өсэ дөбарэ зьрарэ, бэре э'wльн, ч'елэк, бьзьн дькарьн нэхwэшьн у нэхwэшыа ван т'эви шир бьгһижэ зар'е, йа дөда, wэхта шир дьдөшьн у наньхемьн, нава wида гэлэ микроб жь һэвдө зедэдьбьн, эw тьр'ш дьбэ. Фэ'мдарийэ, wәки шире өсэ бьднэ зар'е эwе э'сэ навэше бьк'эwэ.

Wэхте мәһе һавине гондада дэргушхане wэ'дэли нас-нэ т'эшкилкьрыне, эw йэк жи дькарэ бьwэ нәйнэсйа навэше.

Чьма?

Чьмкё дайик дьчьн һ'эта эваре дьхэбьтн, ле зар' малда дьминэ, тыштнэ дьне дьдьнеда, кё эw бьхwэ, де жи те мал, зар' шарэкер'а гэлэ шир дьхwэ, е кё һэта эваре бьстанда майэ, а лэма жи лынге зар'е дькарэ бьхэбьтэ.

Wэ ньһер'и, чьқас мә'не навэша һэнэ? Һэр йэк жь wана һьндава хвэда нэхwэшие гьран дькьн.

Дө щур'е навэша һэнэ.

Йәкер'а дьвежьн навэша сьһал, йа дьнер'а-йа жэ'р-ладайине. Зьрара эва пашьн дьһа п'ьр'э, чьмкё гэлэ щара қэзияе бона э'мре зар'е дьхольқинэ.

Дайке зар'е кӧ бь навэше нэхwэшн, эви т'әһәри дьгазынн:

Зар'ә спә-сыламәт бу. Иро ньшкева нава we дьчә, әw-қаси һатйә гӧһастыне, кӧ мәрвв нас накә. Весбеда әва жи 15—20 шарә чуйә дәр, әз иди пер'а нагьһиньм, кӧ п'ач'ка жи быгӧһезьм. Хенщи we йәке, әw вәдър'әшә, һәма нь-қьткә ав жи быгьһижә дәве we, әw вәдър'әшә.

Бәле, навәша жәрдәдайине һәма ӧса жи дәстпедьбә. Һ'әму орган-системе зар'е тенә гӧһастыне. Ч'ә'ве нэхwәш к'орда дьчн, р'әнге хwә давежн, нәт'әвьтинә, дьгрин, шарна вәдч'ь'р'ькн. Зьке вана дьwәрмә, ч'әрм ӧса һ'ышк дьбә, кӧ wәхта мәрвв дәсте хwә дьдеда, тӧ дьбежи ч'әрме кал у пиранә.

Нәфса нэхwәш ӧса те гӧһастыне, кӧ дьбә һ'ивә-һива ви. Хәбата дьл у мәжу бь готна wә қәлс дьбә. Әгәр wә'дә-да к'омәке нәднә зар'е, әw дькарә бьмрә.

Һәта ньһа һьла һьнә де у бав зар'е хwә дәрәнг и де-хн, wә'дәда навнә сәр дохтър. Ед ӧса зьрарәкә мәзн дьднә зар'е хwә. Нһа һатйә избаткърьне, кӧ зар'а чьқа-си дәрәнг дьгьһиннә дохтър, авқаси әw зә'ф дьмрн. Лә-ма жи, һәвалед ә'зизно, һәма чава нава зар'а wә дьчә, пер'а-пер'а хwә быгьһиннә дохтър. Бир нәкн, ньһа дәсте дохтърәда эп'ешә мәщәле эффектив һәнә, әw ә'мре зар'е жь бн қәзйәе дәрдьхн.

Нәхwәши дьһа бал ван зар'а чәтн дадьбьрә, ед кӧ бь р'ахите нэхwәшн, ч'ич'әласкинә, шире де нахӧн. Де-мәк, бавар бькә, һун иди сәр һ'ьсә-һ'ьса дьк'әвн, wәки шәр'к'арйа мьқабыли ван нәхwәшийа к'омәкәкә мәзн дьдә қәншкърьна ван т'ьфала, ед кӧ навәше дьк'әвн.

Мәщәле шәр'к'арие мьқабыли навәше һавине әве һаньн. Бәре ә'wльн, харна зар'е готи бь р'әжим бьднә-неда, нәһельн харн қьлер бьгрә, меша қьр' бькн, һәwa мале т'әмьз хwәй бькн. Wәхте хәбате малһәбуна- гӧн-дитиейә һавине готи ә'сә дәргушхане wә'дәли бенә т'әш-килкърьне. Зар'е бәр бьстин готи т'әв жи һәр'нә wьра, wәки незики дайке хwәбн, бона wә'дәда бьстане хwә

бьхӧн. Wәхте харьна зедә дьднә зар'а, гӧһ бьднә-сәр we йәке, wәки зар' бәрә-бәрә һини we йәкебн. Гава шарәкевә гәлә харна зедә дьднә т'ьфале, нава we дьчә; чьмкӧ система вейә мән'андьнеда шира мә'дә һ'ӧкӧмәки баш һәр ль сәр шире де дьһелә.

Wәки шире бьстин т'ера зар'е накә, харна зедә ә'сә жь консултасйа зар'а бьвн, ле к'едәре консултасйа т'ӧнә, һәр'нә бал дохтърә зар'а, әве т'әмие р'аст бьдә к'ане чь бьднә т'ьфале, харна we чава һазьркн у гәләк тьште дьне.

Зар'а зә'ф нәп'ечн. Wәхта-һун ӧса дькн, һьм мә'де зар'а те гьртые, һьм жи функсйа щәгәрейә жәргьредане қәлс дьбә. Хенщи we, wәхте зар'а зә'ф дьп'ечн әw баш қал набн, тәйахдайна вана алчах дьбә. Чава һәwa сәр дәстпе дьбә, т'ьфале ӧса һәрт'ьм нәхwәш дьк'әвн.

Дь шӧхӧле шәр'к'арйа пешбәри навәшеда ӧса жи р'аст қәдандьна қануне һигенае щики фәрз дьгрә. Дәр-һәқа ванда мьн wәр'а wәхтәке готйә. Гәлә мет'одед шәр'к'ариед дьне жи һәнә. Қәдандьна вана, әрһәдә, к'о-мәкәкә мәзн дькарә бьдә we шәр'к'арие, йа кӧ те, т'әш-килкърьне мьқабыли навәше зар'айә һавине.



## К'ЭМАЛА ФИЗКУЛТУРАЕ БОНА САГ'ЛЭМИЕ

Һөвалә ә'зизно, әм дьхвэзын вәр'а дәрһәқа к'ара физкултураеда шьровәкьн. Бь т'әг'мина мын, һәр к'әс жь мә готи эп'ещә тышт дәрһәқа ве йәкеда заньбә.

Организма мерьв механизмәкә һәрә т'амә. Әв бь сайа we йәке дьхәбьтә у әм ләма жи дьжин, чьмки нава вида т'ьме п'әвгәһастьна қыйната пешда дьчә. Әм һәр-р'о щур'ә-щур'ә харьн дьхвөн. Нава ванда спич'әк, бәз, шәкьр, витамин у хве һәнә. Әв жи дьбә қыйнат бона ә'мре мә. Вәхта әм нәфәса хвә дьк'ышиньн, һәва т'әмьз жь дор у бәре мә дәрбази п'ышкә дьбә, бь сайа we жи қыйнате, кә әм жь харьне һьлтиньн, дьбьнә энергия у мәр-рьв хәбате дькә, дьгәр'ә. Вәхте мәрвь харьне дьхвә у һәгәр'ә, просесе мән'андьне һьнәки қәлс дьбьн, бәз, спич'әк, шәкьр нашәвьтн, навнә энергия, ләма жи мәр-ве өса бөһ'әмди хвә хөрт дьбьн, зьке ван, қәфәса синг, стөкөр қалың дьбьн. Әв йәк жи, бөфьтйа, зьрарәкә мә-зын пешда тинә бона ә'мре ә'йсанәт. Ле вәхта ду харь-нер'а мәрвь дьчә сәйре, энергия хәрщ дьбә, әв жи жь шә-вата қыйната пешда те.

Мә әв мәсәлә быч'ук вәр'а ани бона we йәке, вәки әм у һун һәвдө п'ак фә'мбькьн. Ле вәки пьр'с дьһа сәр р'уки к'әвә, әме вәр'а бежьн к'а вәрьзандьн у мәшқ ча-ва һ'өкөми сәр һәр органәкә мә дькьн.

Бәре ә'вльн дәрһәқа мәжу. Вәхта әм шәве р'адьзен, қалке мәжуйе мә те бәндкьрьне, просесе ә'мьржийнейә-биологиие вьра тенә гәһастьне. Вәхта әм һ'ышйар дьбьн,

мәжуйе мә жи сәрхвәда те. Ле бона we йәке эп'ещә вә'дә ләзьмә. Мәрве кә вәрзандьне сьвава мьжул дь-бьн, мәжуйе вана зу сәрхвәда те, тамаре хуне ль вьр фьра дьбьн, тәваш у қыйнате we зә'ф дьбьн. Дә мәжу жи малхөе организмә мәйә. Дәрәв у дьзийан нинә, чахе малхөейн малкьрә, һ'але мале жи зә'ф башә. Әм дьха-зын бежьн, кә р'уйе вәрзандьнеда қәвата мәжу гөмр'әһ' дьбә, бона we йәке жи организм дьһа қал дьбә.

Һ'өкөме вәрзандьне дьһа р'ьнд ль сәр хәбата дьле мәрвь те хане. Дьл хуне ль сәр организмә мә п'арәвә-дькә. У чьқас дьл қәвинә, аьқаси хун р'ьнд дьгһижә п'аре башқә-башқә. Мәрве, кә жь физкултурае һ'ьзнакә, т'ьме жи сьстә у жь һөвалә хвә дадхвә.

Әм вәр'а мәсәләке биньн. Вьр чәнд сала бәре мә к'омә хвәндк'аре хвә һьлда, һьлк'ышнә сәре. Әләгәзе. Ниве хвәндк'ара аьщах гьһиштә вьр. Вәхте әм паше к'әтнә ду ә'нә'на ве йәке, р'уки к'әт, кә әв һөвалә гь-һиштьнә сәре ч'йе, т'ьме, бь систематики гимнастикаева мьжул бунә, гәләки гәр'йанә, хвә аве хьстьнә. Ле ниве дьне чава щмаә'та мә дьбежә, жь виали тәндуре нәчунә ви алие дьн. Фә'мдарйә, бона мәрве өса к'уче қир'кь-ри у һөвразе ч'йәе. Әләгәзе лап тыштнә башқәнә.

Бь сайа физкултурае дьл қәвин дьбә, р'ьнд дьк'өтә, нава һәр дәқәкеда хуне гәләки бәри организмә мә дь-дә. Хенщи ве йәке, тамаре дьл р'ьнд тенә һасьлкьрьне.

Мәрве кә т'ьме вәрзандьнева мьжул дьбә, дьһа қәвата. Тамаре ви мән'кәм дьбьн, к'еша хуне нава вида п'ак дьбә. Бавар бькә, вә мәрве ва жи дитьнә, ед кә бөтр'әнгьн, сьстьн, ч'ич'әласкинә, зу-зу нәхвәш дьк'ә-вьн, мә'де ванә гьртинә. П'әе ванә п'ьр'е физкултурае һ'ьз накьн.

Физкултура к'арәкә мәзын дьдә өса жи органед мән'андьне. Шири шие харьне у р'увйа'зедә дьбә, әмәк р'ьнд те мән'андьне. Һун зә'ф р'ьнд заньн, әм шарна һөвр'а дьбежьн "Фьланк'әс, лоши щане тәбә!..". Бь фә'м-дарйа мә дохтьра харьн ван чаха лоши щан дьбә, әгәр

шира щие харьне у р'увйа п'ър'э. Иди мэ вэр'а гот, әв жи п'ър' дьбэ бь к'омэкдарйа вэрзандьна һэрт'ьмэ, систематик.

Хэбата п'ышке мэ организме бь һэва т'эмьзва дьдэ р'азикьрьне. П'ышкада тамар т'өнәнэ, ле вэхта әм нэ-фоса хвэ дьк'шиньн, п'ышк фьрэ дьбьн у һэва вьра те г'оһастьне. Чь к'о бекерэ у гэлэ щара жи жэ'р дэрте, ле һэва т'эмьз дьчэ һөндөр'. К'и к'о физкултураева мьжул дьбэ, п'ышке ви дьһа саг'лэмын, дьһа һэва ль нава ван зу те п'эвг'оһастьне. Вэки әв һэва т'эмьз нэбэ, мэрьв дькарэ жэ'рдадайи бьвэ, чьмк'о қыһйате харьне р'ьнд нащэвьт'ьн. Ван чаха щэгэра мэ к'омэкэкэ мэзын дьдэ мэ, әв ван жэ'ра дьгрэ у гьредьдэ. Вэки соз г'һиштэ щэгэре, вэр'ьн эз дэрһэқа веда жи вэр'а бежым. Щэгэ-реда зьрав дьх'ольқэ, п'эвг'оһастьна без, спич'эжа, шекьр, аве, хвэ витамина те қэйдакьрьне, жэ'р тенэ гьредане. Щэгэр п'еше хвэ дьһа р'ьнд дьқэдинэ, эгэр мэрьв бь физкултураева мьжул дьбьн.

Демэк, гэли һэвала, харьн у вэхарьна х'орэк у аве э'сл у э'сасэ. Әм гэрэке өсэ бькьн, вэки мьжулбуна вэр-зандьнэ бьвэ тыштэки өсэ фэрз у керһати, чава х'орэк у ав.

Әм р'ьнд заньн, вэхта шэве бэри р'азане мэрьв дь-гэр'э, әв дьһа р'эһ'эт. Р'эһ'эт жи әв мэрьв р'адьзен, ед к'о саг'лэмын, организме к'еда п'эвг'оһастьна қыһйата нормалэ, сэрр'астэ.

Мэ ашқас вэр'а гот, к'о һун заньбьн вэрзандьн мэ қал'дыкэ. Организме к'о қал'буйэ нэхвэшиа дьһа сьһал ладьбьринэ.

Вэр'ьн, һэвално, әм у һун һэр сьвэ бь гимнастикае мьжулбьн, 5—10 дэқэ бона ве йэке бэсьн. Ду гимнасти-ка'ера бь ава сар бэдэна хвэ мьздын. Нава һэва т'эмьз-да бьгэр'ьн. Бэри р'азане мэрве х'ортр'а гэр' к'арэкэ гэ-лэки мэзынэ. Р'ожед хвэйэ р'эһ'этие дьһа п'ак дьбэ, жь бажер дэр дэрбазкьн. Бир нэкьн, һэвалед э'зизно, әме ван чаха саг'лэмьн, вэхта ван т'эмйа п'ак бьқэдиньн.

## ЧЭНД ХЭБЭР ДЭРҲЭҚА НЭХВЭШИЙА Р'АКЕДА

Щмаэ'та мэ нэхвэшийа р'акер'а дьбежэ к'ола һ'эфт-п'әнш. Бь ве йэкева жи әм тенэ сэр ве фькре, вэки вэхта әве нэхвэшие к'ол п'әнща дьдэ, ч'ьқыл-ч'ьқьли дьбэ. Эва йэка тыштэки р'астэ.

Нэхвэшийа р'аке һ'имли бал ван мэрьва пешда те, ед к'о иди навсэр'ьн. Әв жь гьшка э'эфт'ьр ван мэрьва дьгрэ, ед к'о 40—45 сали мэзынт'ьр'ьн. Ле эз вэр'а ве жи бежым, ван сале пашьн нэхвэши щэм мэрве дьһа ша-һьл жи те э'йанкьрьн. Гэло чьма?

Нэйнасьа ве йэке әвэ, вэки нһа дэсте дохт'ьрада мэщале диагнозейэ (наскьрьнейэ) баш һэнэ, лэма жи р'ак зу те э'йанкьрьне. Бэре вэки һьнэк жи шаһлтйа хвэда бь р'акэ дьк'этьн у дьмьрьн, дьготьн йазйа ви өсэ бу, хвэде р'ожа ви анибу.

Эз иро вэр'а дьхазым шьровэкым дэрһэқа нэхвэшийе-да нэ к'о т'эне бона ве йэке, вэки әвэ бь готна вэ гьран у мьхэнэтэ, ле бона ве жи, к'о әв гэлэки дь р'убаре дь-не бэла буйэ. Баварйа вэ ль мьн һэвэ, нһа т'опа дьне-да гошэк т'өнэ, вэки р'ак ле бит'эр нэвэ.

Р'ак әв зедэбуна п'аред организмед мэрьвайэ баш-қэ-башқэйэ. Р'уе зедэбунеда нава органеда гьле пешда тен. Щарна һьнэ гьлэ мэзын дьбьн, ле синоре вана баш-қэ дьбэ, әван бь қалке хвэва тенэ п'ечане у вэхта ла-

зымвэ зэ'ф р'энд жи тенэ қолаштыне. Гыле ёсар'а дыбе-  
жын е хере. Ле щур'эки гыла жи һэйэ, кё зэ'ф зу зедэ  
дыбэ, синоре вана п'эр һындк т'өнэнэ, әвана зэ'ф зу  
нава хунева бэлайи п'аре организмэ дыне дыбын у ш'ра  
жи дэстпедьбын гыле пешда тен, әв п'әншэ дыдын, фэр'аш  
дыдын у ах'ри организм бэрбь мьрыне дыдэ'финьн. А һема  
сәва ве йәке жи наве кёла һ'эфтп'әнш гәләки ды ван гыл-  
йа те.

Нәхвәшийа р'акә мәр у жына вәкә һәв дыр'ә. Бал  
мера жь һ'әмуя п'эр'т'эр әв щие харьнеда, п'ышкада,  
суришкеда у р'увиа қалына к'отабунеда, ле бал к'олфәт  
малсәхәледа, бьстинда, гыле зөр'әтиеда у суришкеда  
пешда те. Ныһа ль һәрчар қолбе дынйальке бь һ'әзара  
дохт'эр, биолог, химик, биохимик дыхәбытын, бәлки бьби-  
нын чька нәхвәшийа р'акә жь чь пешда те. Ле тә'лә-  
бәхт'р'а һе әв йәк нәһатйә сери у п'р'са нәйнәсйа ве  
нәхвәшие һе нәһатйә сафикьрыне.

Вәхтәке өлмдара дыготын, вәки әв нәхвәши бал ван  
мәр'ва пешда те, ед кё мэдәне к'омьреда дыхәбытын,  
р'асти жи ә'мьр нишан дыдә, кё бал мәрве өсә р'ак дыһа  
зә'фә. Нә 200 сали бәре вәлате Европаеда чахе луле  
собайә дук'еш дыһатнә тәмьзкьрыне, зар'е бьч'ук дык'әть-  
пә һөндөр'е ван у тә'ни вәдыр'отын, паше щәм зар'е өсә  
р'ак дыһатә ханекьрыне. Бь ви т'әһәри һатә сафикьрыне,  
вәки нава т'әбийәтеда һынә қыһат һәнә, е кё дыкарын  
бьвынә нәйнәсйа р'акә. Ле әв т'еорйа шаба һ'әму п'рса  
надә, чьмкө р'ак щәм мәр'внә өсә жи пешда те е кё  
сәт ә'мре хвәда нә мэдәне к'омьреда хәбьтинә, нә жи  
дук'еше соба т'әмьзкьрынә. Хенщи ве йәке жи, һ'әму  
п'әле мэдәна нәхвәш нак'әвын.

Ве дәме дәрһәқа пешдаһатьна р'акәда чәнд т'еорнае  
дыне жи һәнә.

Йәк жь вана дыбежә, кё нәйнәсә р'акә п'эр'ын,  
п'арәкә вана һөндөр'е организмә мәр'вданә, ле п'ара ды-  
не дор у бәре виданә.

Сала 1962-а һавине бажаре Москваеда конгреса  
дохт'ре р'акейә һ'әмдыһасйә 7-а бәрәв бубу. Ведәре  
һазырбун бь һ'әзара өлмдар, бавар бькә жь һ'әму вә-  
лате дыһае. П'эр'анйа вана һатнә сәр ве фькьре, вә-  
ки р'ак жь вирусе парзункьри пешда те. Вирус микроор-  
ганизмнә ашқас һурьн, вәхта тенә мәзынкьрыне, 150  
һ'әзар щари зедәт'эр һежа тенә хане. Нимдаре т'еорйа  
вьрусне өлмдаре Советийеи ә'йан Зилберә. Нһа р'әқәма  
һәвгәле ви гәләки п'эр'ә. Әмә гөмәһын, кё ван сәле не-  
зик нәйнәсйа р'акә бе ә'йанкьрыне, ван чахә шәр'кари  
жи ве әп'ещәйи бе сьһалкьрыне.

Әз вәр'а бежым, вәки нәхвәшийа р'акә йа ль һәвдө  
һылдане нинә, нәхвәши ныкарә бьвә канйа нәхвәшие нә  
бона нәфәре мала х'вә, нә жи бона хәбатчиед дохт'ерне, е  
кё бь қәнщкьрына вива мьжульн. Ле шарана өсә дықә-  
вьмә, вәки чәнд нәфәре маләке нәхвәш дык'әвын. Ныл-  
бәт, әв нә жь ве йәкейә, кё әв нәхвәшие жь һәвдө һыл-  
дыдын, ле жь ве йәке, вәки мәщәле дорбәре ван бь  
т'әһәрәкинә.

Мьн иди бәре вәр'а гот, вәки р'ак т'әмамйа органе  
мәда дыкарә пешда бе. Әз ныкарым дәрһәқа р'акә һ'әму  
органада вәр'а бежым, әв йәк жь қәватә мьн дәрә,  
чьмкө бона ве йәке гәлә вәдә ләзымә. Ле вәр'ын әз  
вәр'а дәрһәқа р'акә щие харьнеда бежым. Р'акә щие  
харьне нәхвәшикә гәләки чәтынә. Әв, бәре ә'вльн, щәм  
ван мәр'ва пешда те, е дыгазыһын, вәки щие харна  
ван нәхвәшбуйә бь кәле һәваһылдане у полипе. Әван  
нәхвәшиар'а дыбежын е бәри р'акә. Нәла һынә өлмдар  
жи дыбежын, вәки нәхвәшиед щие харьнейә хроник  
(дыреж) р'е бона р'акә шьмшат дыкын.

П'рактика дохт'ерне әве йәке дыдә избаткьрыне. Бо-  
на ве йәке жи әв нәхвәшие, кё мьн вәр'а готын, готи  
р'ынд бенә дорманкьрыне у қәнщкьрыне.

Вәхте р'акә щие харне дәстпе дыбә, сәресәрда нәх-  
вәш бь ви дыгазынә, кё мәде ви һатйә гьртыне, һ'иле

ви жь харьна гошт дьчэ, щарна ду харьнер'а зьке ви львэр'мэ, хиц'тк тенедэ, бина зэнге жь дьве ви те, мэ'де ви ль нэв дьк'эвэ, зу дьвэстэ, състэ, нэхвэш бэрэ-бэрэ жар дьбэ у дэстхвэ дьчэ, ахьр'педэ н'але ви аш-кас гьран дьбэ, кō дьмрэ.

Нэр мэр'вэки, е шыкиате шийэ ви т'эхэри нэнэ, готи э'сэ нэр'э сэр дохтьр. Қэт гэрэке к'эс бир нэкэ, вэки чьқаси зу нэр'нэ сэр дохтьр, ашқаси гōмана қәнщбуне льна зэ'фэ, пашхьстьна нэр р'ожэке чэтьнайе мэзын пеш-да тинэ.

Нна вэлэте мэдэ мэр'ве 30—35 сали жотър сале дō щара тенэ н'ер'андьне. Эв шōхōла дь дэстчехане мэзын-да гэлэки нэсайэ. Вэки мэр'вэ шыкбър тенэ э'йанкьр'не, вана пер'а-пер'а дышиннэ сэр дохтьре дэстэ'мэл. Эвана бь лень'ер'андьна к'имикие у бь к'омэкдариа һащэта р'уки дьхьн чька эви нэхвэшэ, йане на. Эгэр нэхвэшэ, п'ер-п'ера пьрса қәнщкьр'не те дание.

Нэвалед э'зиз! Ньзаньм чьма нава цмаэ'теда фькь-рэкэ ва һэйэ, вэки нэхвэшйа р'акэ нае қәнщкьр'не, вэки к'е бь ве к'эт, готи э'сэ бьмрэ. Фькред ва дьбнэ һэвгэле нэхвэшие, гōмана мерьв дьбьр'ьн, ви дышлинын у иди эш гōһ надэ сэр хвэ. Гэлэ щара жи дэрмане һэ'-кима дьхōн у начьнэ сэр дохтьр. Нэхвэшйа р'акэ р'ьнд те қәнщкьр'не, ван чаха, гава зу те наскьр'не. Ван ча-ха мэщале дохтьриейэ қәнщкьр'не п'ьр'ьн. Ле вэхта нэх-вэш жь һ'эвд у р'эвда к'эт, ильк бьр'яа паше чу сэр дох-тьр, фэ'мдарийэ, вэки қәнщкьр'на ви жь қэвата дохтьр у дохтьрие дэрэ.

Демэк, вэхта һ'эвэк шык жи нэвэ, готи нэрк'эс вэ'дэ онда нэкэ, нэр'э сэр дохтьр. Бьра мэр'в шаш жи бьвэ, ле бьра нэр'э.

Р'ака шие харьне бь к'омэкдарйа қэлаштьне р'ьнд те қәнщкьр'не. Эш п'ара шие харьне, кō гьле теда һатийэ, йане т'эзэ дэстпе дьбэ, жедькьн веда давежьн. Нэхвэше өса вэ'дэки дьреж' э'мьр дькьн, ле т'ьме бьн контрола дохтьриедэ дьминьн.

Нна вэлэте мэдэ институте өлм-лен'ер'андьне, дис-пансер, кафедре институте дохтьрие, биологие, биохимиае, химиае, бь п'ьр'се нэйнэси у қәнщкьр'на р'акэва мьжул дьбьн. Эз бавар дькьм, вэки сьлсьлэта дохтьрие-йэ нна ве қәнщкьр'на р'акейэ н'имли у к'отаси бь ч'э'ве хвэ бьвинэ.

Бона ве йэке вэлэте мэдэ һ'эму мэщал нэнэ.

## ЗИАНА ИЧ'КЕ

Гэвалед э'зизно, һ'эта нһа мһн вэр'а иди дэрһақа гэлэ нэхвәши шыровәкьрийә, ле т'ө шар мһн дэрһақа зйана ич'ке ль сәр организме нэготийә. Ләма жи мһн қрар кър дэрһақа we йәкеда жи вэр'а бежым. Бь т'эг'мина мһн әв пьрсәкә һеләйә. Дэ, вәки өсанә, к'эрәмкһн, әз жи we шабаг вә бьдм.

Бәре ә'вльн. Гәло к'ара ич'ке чьйә?

Ич'кә ван чаха дыкарә к'аре бьдә мә, әгәр әм вейа шар-шарана у кем вәхөн. Ван чаха щие харна мәда шира мән'андьне п'ьр дьбә, мәде мәрьва вәдьбә, тамаре луне фьрә дьбһн, мәрвь хөрәке хвә бь иштә дьхвә. Ле әз дьбежым готи кем ич'ке вәхөн у һындьки, чьмкө вәхта мәрвь һарт'ьм дьхвә, организм һини we дьбә, мәде мәрвь те гьртьне, һ'эта к'асәке-дөда вәнәхвә, бина ви дәрнае. Насәки мһн һәбу, әв өса бефәсал һин бубу, өса вәдхар, қө мәрвь әщевмайи дьма. Мһн шарәке жер'а гот:

— Апе Сано, тә чьма өса зәф вәдьхви, нә ахьр зйана бона тә, нә ахьр тә гөнәйи?

— Ч'ара мһн, — әви гот, — бәре йәки херхаз т'өнәбу мһн'ра өса быгота, нһа жи һькарьм бьт'әркиньм. К'ьр'е we к'амбахе өса тенә мһн, тә дьбежи гьр' к'әтйә дьл у һ'ьнаве мһн, һ'эта вәнәхөм, р'әһ'әт навьм.

Р'асти жи өсанә, ич'кә мәрьва һеди-һеди дькә диле хвә, инисиатива у һәрәк'әта вана дьдә бьр'ине, әв дьбьнә дуле-ич'ке.

Вәки өсанә, чьма ич'ке вәдьхөн? Жь вьр сәд сали бәре

һе Энгелсе мазьн готйә, вәхта капитализм пешда һат, ич'кә дьһа гөмрәһ' вәхарьн П'але кө жь йале хөданада дьһатһнә зерандьне, вәки дәрд у көле хвә биркьрана, бьготһна вә ич'кә вәдьхарьн, вәки к'ефа вана хвәшбә. Ле ван п'ала һе һьзанбун, вәки әв к'ефхвәшбун зә'ф хьрав һ'өкми сәр саг'ләмийа ван дькә. Әв зутьри жь һ'өвд у р'әвда дьк'әтһн, ильк дьбьрһн, хөдане вани капиталист вана р'адьқәтәндһн, әв у зар'е хвәва левза, р'ьжи дьминьн.

Бь т'эг'мина мә, әм һәвдө фә'м дькһн, вәки вәхарьна ич'кейә жь чапе дәр думайина ә'мре мәйи бьһөрийә. Р'ожәке бе әв жи we жь орт'е бе һьлдәне, чава мһна бунә гәлә думайине ә'мре кәвнә бекер. Сале диwana Советида мәрьве кө р'уйе ич'кеда нәхвәш дьк'әвһн, бәрә-бәрә кем дьбһн.

Гәло ич'кә бь чь тәһәри һ'өкөми сәр система нерва у мөжуйе мәрьва дькә?

Вәхта мәрвь ич'ке зә'ф вәдьхвә, нава мөжуда у нервада йан һәваһьлдән пешда те, йан жи әв органа тенә гөһастһн, дәвса вана элементед т'әзә пешда тен, ед кө һькарһн функция мөжу у нерва бьқәдинһн. Ләма жи мәрьве өса тенә гөһастьне, хәйсәте ван мина бәре нинә, бирә вана сар дьвә, щие бадә дьгрин, қәрфа хвә дькһн, дөстә вана дьр'ьщьфһн, жеһатһна вана хәбате дьк'әвә, потенсия (жеһатһна) зөр'әтиә қәлс дьбә.

Хвә зьрара ич'ке бона-система нерва әв т'әне нинә, чь кө мһн вэр'а гот. На хер, хвәзыл әв т'әнебуяа. Ле т'әләбәхтр'а зьрарә дьһа п'ьр'ә, дьһа хәдар у дьһа мьхәнәт.

Мәрьве алкоһолик гәлә щара бь эпилепсияе нәхвәш дьк'әвһн. Әв вәдьч'ьр'ькһн, дьхәр'ьқһн, к'әф ль ләве вана дьк'әвә, әв хвә өнда дькһн у дькарһн әщева биннә сәре иәфәре мале у хвә. Олмдаред советие нишан данә, вәки жь 100 мәрьве бь эпилесияе нәхвәш, 30 алкоһоликһн.

Щарна р'уйе ич'кеда нәхвәшик пешда те, жер'а дьбе-

жын т'а сьпи (белая горячка). Нэхwэш ньшкева дькө сир'иши, жь ши р'адьбө, дьдө шьвдаре, балт'э. иане жи тышки дьн, қөрч'е маледа дьсөкьнө дьдө хөбөра, хwэ хwэй дькө, чьмко шер пльнг, мө'р, зйа, мышк, бөлөбан, һ'ьрч', гөр, һ'өзар шур'э р'эwьр бөр ч'э'ве ши тенэ хане.

Т'а сьпи жь чь пешда те?

— Мьн иди wэр'а гот, — жь алкоhole, wэхта мөрв иди бөртэрэфэ у алкоholизм пешда һатие.

Һун зан'н, щмаэ'та мө дьбежө, wэки мөрве өсә йа мале дьк'эвн, wана дьбнө бал һ'экима, қөрбана шөрже дькьн, ле т'ө ч'ар навө, wэки мөрве өсә карьбьн хwэ зөвт бькьн, дьзгина нерва қэвин дәсте хwөда бьгрьн, wө'дәки ич'ке һэхөн, әве п'акьн. Ле wэки әw т'әрка ич'ке нөдн, әве дьһа ә'щеве қэви бькьн. Әз дьхазьм wэр'а мөсәләке биньн, wэки зйана вөхарьна ич'ке спирти дьһа р'ьнд бе к'ьвше.

Професор Стрелчук шарөке дитйө wэки мөрвөки алкоholик wэhte нопә, т'а сьпи жьна хwэ көштийә, ле зар'а хwэйә бьч'ук жь п'әнщөра қәте 4-а автийә ә'рде.

Ижар wө дит ич'кө чьйө? Wө зьрара we дит?

Һьла әв жи нинә. Ич'кө һе зә'ф дөр'уйә. Бал мөрве алкоholик алкоholизма хроник пешда те, мөрв кал дьбө, дьбежьн мөрве өсә пашоп'е дьчьн. Р'асти жи өсанө.

Алкоhol дьбө нәйнәсйа гәлә у гәлә қэзйа. Шофере кө вөдөхwө, хwэ онда дькө, чаwа дьбежьн бө'р давежә гузөка ши, ч'йа у гәли, р'еед ч'ьванок бөр ши р'аст дьбьн, лөма жи әw зоре дьдө газе у ахьри... ахьри жи, wөва ә'йанө, аварйайә.

Криминалисте советие избат кьрьнө, wэки п'әе аварйа абтомашинайә п'ьр'е дәсти мөрве сәрхwөш дьқ-әwьмө.

Алкоhol (ич'кө) чь зьраре дьгһинә дьл у тамара.

Мьн иди wэр'а гот, wэки жь ич'ке тамаре хуне фрө дьбьн, ле ахьриөда әw бәрә-бәрә тәнг дьбьн чаwа дәст гьваштьна wан, өсә жи жь гөһастьна диwаре тамара. Бал мөрве саг'ләм тамарә нәрмьн, ле е алкоholика

һьшк, дьбьн, чьмкө к'ьлс сәр wана р'удьне у артериосклерозе пешда тинө. Гөһастьне wа у ед дьһа чөтгн жи пешда тен. Төwаша дьл, қьнйата ши кем дьбьн, энергйа ши дьк'әвө, қәлс дьбө у хwөйе дьле өсә иди нэхwөшнә әрһөдәнө.

— Жь алкоhole органед мөһ'андьне қәлс дьбьн, йа-не на?

— Ле мала wө ава буна, һьлбөт қәлс дьбьн. Суриш-кеда щие харьнеда, рувиада һөwаһьлдан пешда те, п'әвгөһастьна қьнйата те т'әр'ьбандьне, әмр'е мө жи п'әвгөһастьна қьнйатайә, wэки өсанө әмре мө жи дьк'әвө бьн қэзйакө мэзьн.

Кэзөве (щөгәр) жи гәләки те гөһастьне, элементе т'әзә наwа wөда пешда тен, йане жи әw бәрә-бәрә ч'ук дьбө. Кэзөв лабораторйа организме мәйә гәләки мэзьн у фәрзә, әw п'әвгөһастьна спич'өка, бөза, шөкьр, зьрав, витамина қьрбах дькө. Гәлә жө'р, кө ль р'увие қальнда пешда тен, хунер'а т'эвайи дьчьнә кэзөве, wьра тенә гьредане, организма мө жь жөрдайине хьлаз дьбө, ич'ке әве органе қәлс дькө, демәк әw дьбө п'игара гәлә нэхwөшйа.

Готи бь чь тәһәри пешбәри алкоholизме бькнө шөр?

— Әw йәк дәсте мө һәр к'әсийә, готи әм хwэ карьбьн, зә'ф вәнэхөн. Хенщи әве йәке, готи әм дәр щинаре хwәр'а жи бежьн дәрһөқа зйана ич'ке, бьра һәр к'әсәк заньбө, wэки мьсқала ич'ке дәрманә, ле к'аса we жө'рә.

— Ле қәнщкьрьна алкоholизме ч'әwанә?

— Бона дәрда т'ьме дәрман жи һәнә. Нһа бал мө, Т'фақа Советиөда, диспансер һәнә, әw һ'өкөми сәр мөрве алкоholик дькьн wэки бь активи қәнщкьрьна хwөва мь-жулбьн. Нэхwөше дьһа чөтгн нэхwөшханөда дьднө қәбулкьрьне, өсә дькьн, wэки ич'кө бөр ч'э'ве wана р'әшбө.

Һөвалөд ә'зизно, мьн гәләки көрт wэр'а гот дәрһөқа зьрара ич'ке-әгәр шөwра мьн у wөйә иро қәт на һөма һөwәки к'омөке жи бьдө шөр'к'арийа пешбәри ич'ке, әв гәләки р'азибьм.



## ЗІАНА КОРМА

Көрме паразит нава қор'нада гэлэк органед хwэйә мөл'андьне ондакьрнә у нһа бь к'иси организмә мәрва у һ'әйванәт дьжин. Һәма бона ве йәке жи наве паразит ланинә сәр ван.

Р'әқәма ван гэләкә, ле нһа эз дьхwэзъм дәрһәқа шур'әки көрмада хәбәрдьм. Вир'а дьбежын аскарида мәрв. Дьрежайа ви wәкә 20—30 сантиметрэ у ль р'увиә мәрвайә зьравда дьжи, дьжи у бь қнйате ван жи ә'бу-ра хwә дькә. Демәк, п'арәкә харьне, кө мәрв дьхwә, садьһәwa онда дьбә, чьмки көрм дьхwын.

Гәло бь чь тәһәри көрме өса дьк'эвнә р'увиә зьрав?

Көрме гьһишти р'увиә зьравда һека дькын, wәхта мәрв дьчә дәставе, әw көрма, өса жи һеке ван дәртен. Әw һекана бь авер'а дьгһижын баг'чә у бостана, бәлч'ькава дьзәльқын, у wәхта мәрв ван бәлч'ька йане жи п'ын-щар'е дьхwә, һека жи пер'а дадьқорч'инә. Әw дьчнә щие харьне. Бь һ'өкөме шира харьне красе wана дьқөсә у әw жь wьр дьчнә р'увиә зьрав. Ль wьр жи әw р'әхе р'увйа қөл дькын, дәрбази нава хуне дьбьн. Т'әви хуне әw дьчнә щәгәре, паше жи п'ышка. Wәхте бәйтке көрма дьгһижнә п'ышка, wьра һәwa һьлдан пешда те, мәрв дьк'өхә, сьст дьбә, мә'де ви те гьртъне, демәк, гэләк щара көрм дьбьнә мә'нийа һәwaһьлдана п'ышка. Чь тәһәри? Көрмед кө дьк'эвнә п'ышка тәйахдаина мәрв сьст дькын,

ләма жи гәләк микроб дьр' дьбьн у нәхwәшие пешда тиньн.

Бәйтке көрмайә, кө п'ышкаданә, 8—10 р'ожа шунда бәрбь бог'әза мәрва һьлдьгәр'ын у т'әви т'уке йане жи зә'д дьса дьчнә щие харьне, паше жи-р'увиә зьрав, әw wьра һелуна хwә чедькын у дьгһижын, һек дькын. Һек жи, иди мьн wәр'а гот, дәртенә дор-бәре мә.

Гәло зйана ван көрма һәйә?

Һьлбәт һәйә. Бәре ә'wлын әw жә'ре бәри нава организмә мәрв дьдьн, р'уе we йәкеда хәбата гәләк органе мәрв дьт'әрбә.

Йа дөда, әw бь қнйате организмә дьдәбьрын. Демәк, әw дьжмьнайә мәр'а дькын, һеди-һеди мә қәлс дькын.

Йа сьсйа, көрм шарна өса зә'фә дьбьн, кө р'увиә мәрв дьхьмьтиньн. У шөхөл дьгһижә қәлаштьне.

Чәнд сала бәре һөсое Шәвав-бьнәлие гөнде Ерасхәһу-не ль нәһйа һоктемберйане, тә'л нәхwәш бу у анинә нәхwәшкана Ереване.

Әw бәтр'әнг бьбу, т'ьме вәдър'әшийа, зьке ви дешйа, хwәва дьчу. Шөхөл гһиштә қәлаштьне. Ә'йан бу, wәки р'увиә ви бь көрма хьтминә. Мә жьмьри, 800 көрми зедәтър жь wьр дәрк'әтын. Паше әw қәнщ бу.

Мәрве, кө бь көрме өсава нәхwәшә, т'ьме нәт'әвти-йә, мә'де ви төнә, сәре ви дешә, wәйнахе ви сьстьн, сьбә-сьбә ав жь дәве ви дьчә. Хенжь ве йәке әви гәләки қәлсә, ләма жи һа нәхwәшиед дьне дьк'эвә, сәһ'әтә хwә набинә.

Гәло әм чь тәһәри мқабьли ван бькнә шәр'?

Бәре ә'wлын, гәләки п'ак дьбә әгәр һәр к'әс, башқә готи, гөнди, хwәр'а дәвәдүра чекьн у wана чәнд р'ожа шарәке бь к'ьлса хлоре дезинфексия бькын. Әв тышт гәләки фәрзә, илаһи, мәһед һавинәда.

Әм т'әмам жи п'ынщар'е һ'ыз дькын. Ле әм т'әмам жи готи бир нәкьн, wәки п'ынщар'е р'ьнд бышон, паше бьхөн. Гәрәке п'ынщар'е нава we әвәда бышон, кө дьк'ьшә, чьмки к'еше авер'а һеке көрма дьчн.

Гэлэк щара гондада бахча у бостана бь қыр'еж дэвдура қыйат дыкын. Фэ'мдарийэ, wэки п'ыншар'а ван бахча к'ана неке көрмайэ. А лэма жи, к'и дыхwэзэ қыр'е же чава қыйат бьдэ хэбате, готи дэвэдуре бэре бь хwэ-лие бьньхемэ, wэкэ 2—3 мәнэ, паше нав хwэлие бьр'эши-нэ.

Эw мэр'ве, кō нэхwэшия вийэ көрма һэйэ, готи wэдэ-да һэр'э сэр дохтр. Дэрманнэ бь готына wэ һэнэ, ед кō к'омэкэкэ мэзын дыднэ дохтра бона шэр'к'арийа мqабь-ли көрме аскарид. Мэр'ве, кō дэрмане өса дыхwэ, һым бь хwэ саг'лэм дыбэ, һым жи бона дор у бэре хwэ қэ-зийа нэхwэшие нинэ.

Нэхwэшие көрма дыкарын бенэ к'окбьр'кьрыне, эгэр һэр бажарванэк ван қануна р'аст у wэдэда бьқэдинэ.

## ЧЭНД ШИРЭТ ЖЬНЕ Н'ЭМЛЭР'А

Н'эмлэбун просесэкэ физиологиейэ, эw 280 р'ожж дык'шинэ у бь буйна зар'ева к'өта дыбэ. Р'астэ, эw қа-нуна т'эбийэтейэ, ле гэлэк щигōһастын организма жьнеда пешда тинэ.

К'өлфэта н'эмлэ һым қыйате дыдэ организма хwэ. һым жи сэг'эле, лэма жи тэйаха организма we дык'эвэ, гэлэ щара дугьрани пешда тен. Эвана жи дыкарын н'эм-лэбуне бьт'эр'ьбиньн. Ван чаха зар' ль бэр'к'өлфэте ды-чэ.

Wэки өсанэ, һэр к'өлфэтэкэ н'эмлэ готи қэт на қа-нунед һигиенае заньбэ. Эw қануна жи готи дәсте weда бьбнэ силһ', wэки бэр ван нэхwэши у зьрарийа бьк' шэр' ед кō wэхте н'эмлэбуне пешда тен.

Жьна н'эмлэ бэре э'wльн гōһ дыдэ сэр ч'эрме хwэ чьмкō ль сэр ч'эрм щур'э-щур'э микроб һэнэ, ед кō дыка-рын нэхwэшиед ч'эрмэ башқэ-башқэ пешда биньн. Бо-на we йэке жи лэзмэ бэдэна хwэ бь ава широгэрми v савуне бышон. Гōһдарйа мэзын дыдэ сэр бьстане хwэ. Wэхта жьнэ н'эмлэйэ, бьстан зэ'ф тенэ гōһастыне, лэм' жи эw гэрэке һэрр'о бьстане хwэ бь ава гэрм бышо-мь' дэ, сэре вана, бьгрэ бьк'шинэ, wэки эв қануна нае қэдан-дыне пашwэхтиэ гэлэ чэтьнайи пешда тен. Мэсэлэ, бьс-танэ гэлэки н'ышкын, сэр'е ван жи т'өнэ, зар'а т'эзэбуйи вана нькарэ бьгрэ, кō бьмьжэ. Эв йэк жи, иди wэва э'йэ-нэ, дыкарэ бьгһинэ бещанийа зар'е у йа гышка фэрзтьр

əwə, kō bystan č'yla dьbə, zar' hивйа хварна бь дэста чь-  
кьри дьминə.

Бавар бькə, wə дитьбə йане жи бьһистйə, wəки һь-  
нə жьне. һ'əмлə. к'ьлсе, зєпа днwара дьхwьн.

Гəло чьма?

Чьмкō р'уйе һ'əмлəбунедə организмə жьне гəлəки тє  
гōһастьне, хəлайə хwе, витаминə, ферментə пешдə тє.  
Лəмə жи һəсту нəрм дьбьн, кемасйа хуне пешдə тє, жьн  
бəтр'əнг дьбə, дəв у леве we ч'ьлə дьбьн, қōдუმе we т'ōнə,  
сəрє we дорə һəв дьзвьр'ə. Фəмдарийə, жьньк wан чаха  
бь готьна wə нəхwəшə. Wəки ѓсанə, сəг'əлə we жи нькарə  
р'ьнд гьвьрк бьбə. Хєнщи вє йəкє жи, зар' дькарə ль бəр  
we һəр'ə.

Бонə вє йəкє жи жьна һəмлə сəрє-сəрдə п'ьнщар'є,  
һекə, шир, щəгəрє, р'унє ньвишки, донє мə'сйа дьхwə.

Навə ван харнадə хwе у витамин п'ьр'ьн, əw нəһельн,  
wəки һ'алє к'олфəтə һ'əмлə хьрав бьбə.

Малсəг'əлə к'олфəтє wəкə һөрмəкєйə, лє wəхтє əw  
гьран дəрдьк'əвə, чапə we органє 25—30 щарə мəзьн  
дьбə. Лəмə жи əгəр бал жьне нормал малсəг'əл шкəвтə  
к'онькєданə, wəхтє һ'əмлəбунє əw бəрə-бəрə мəзьн дьбə  
һəйлə дьгһижə щəгəрє у кəвч'кə дьл. Əм жи заньн, wəки  
шкəвтə зькє мəдə щур'ə-щур'ə орган һənə. Демəк, мал-  
сəг'əл аwқаси мəзьн дьбə, кō зорє дьдə wан; wанə жь ши  
дьлəқинə у хəбатə wанə нормал дьт'əр'бинə.

Дə, ижар к'эрəмкьн, əм һəр'нə гондəки кōрманщə.  
Бь əдəтє кал у бава кəванйа малє мə т'əглифи мал дь-  
кə. Лє əм чь дьбиньн? Қиз у бук т'əмам пышт, бəн гьрє-  
данə, хwə қəп'əщəкьрьнə, бинə wанə аңцах дəрдьк'əвə.  
Жьна нормал wəйнəч'ар, бь т'əһэрəки йолə дьчə. Лє  
ижар wəки жьнə һ'əмлəйə?

Wан чаха иди хер жь херє дəрдьк'əвə. Ахьр бей wан  
бəн у пышта жи малсəг'əл аwқаси мəзьнбуйə, кō хəбатə  
гəлə органə дьт'əр'ьбинə. Бəн у пышт жи сəрбарє сəрьн.

Əз т'əwақə дькьм, нəбєжьн дохтрє мə чь мəрьвнə нə-

һəқьн, йа wийə əм т'əрка əдəтє хwəйи кал у бава бьдьн.  
К'ьнщє мьлəтє жи хwəнəкьн чəwанə?

На хер! Фькра мьн əw нинə. Қьнщə хwəкьн. Лє бəн у  
пышт зьраркə мəзьн дьднə сəг'лəмийа wə, илаһи, wəки,  
нав wəдə є һ'əмлə-һəбьн. Бь wан бəн у пышта һун к'ешə  
хунє дьт'əр'ьбиньн, льнгє wə дьwəрьмьн, малсəг'əл жи  
тє гōвəштьнє. Дəрəw у дьзйа нинə, зар'ə һондōр'є мал-  
сəг'əлєдə қьнйатə хwə wан лулє хунє дьстинə, єд кō ди-  
варє wер'ə дəрбаз дьбьн. Ə, wəхтə əw тєнə гьвəштьнє,  
ə'сə əw йəк жи тє т'əр'бандьнə. Р'уйє вє йəкєдə зар' дь-  
карə бь щурə-щур'ə кемаси бє р'убарє дьнє. Левє wанə  
вəкьри дьминьн, сəрє wанə бьч'ук, кемаснєд дьл дькарьн  
һəбьн у гəлə тьштє дьнє.

Лəмə жи, т'əмйа мьн ль wə, бəн у пышта гьрє мəдьн,  
əw зьрарє дьднə сəг'лəмийа wə.

Һəмə ль мəһед һ'əмлəбунєйə ə'wльндə кōлфəт готй  
ə'сə һəр'ə консултасйа жьна. Вьрə ширəтə дьдьнə we,  
к'анє хwə чəwə хwəй бькə. Чь бьхwə, чəwə р'əһ'əтбə,  
чəбатə чəтьн нəкə, к'ьнщє зар'є бь чь тəһəри бьдрə, авє  
чəwə лєкə, бь чь щурəйи бькə, wəки зар'ə we сəг'лəмбə.  
Консултасиəє ѓсə жи бал мə, Т'фақə Советиєдə һьм ба-  
жарəдə, һьм жи нəһ'иəдə һənə. Һəр əw дькарə т'əмйа  
лазьм бьдə wə.

Wəхтє һəйамє к'олфəтєйи р'азанє һат, əw ə'сə гəрəкє  
һəр'ə нəхwəшханє, п'арə wəлдандьнє. Вьрə мəнцə-  
лєд бь готьна wə һənə, wəки һ'əму тьшт т'əмьзбə. Əw жи  
тьштəқи гəлəки фəрзə, чьмкō wəхтə к'олфəт малдə р'адь-  
зє, əw һьм əмрє хwə, һьм жи є зар'кьнга хwə дькə бьн  
қəзйає. Малє мə чьқаси жи т'əмьзбьн, лє дисə-бь ми-  
лионə микроб ль дор у бəрє мə һənə, əw дьк'əвьнə навə  
луна жьнє у зар'є, нəхwəшийа сєпсисє пешдə тиньн.  
Хєнщи we, гондəдə ньһə хушкєд дохтьрийє һənə, єд дь-  
карьн али жьна һ'əмлə бькьн, wəки əw р'азє. Лє əм чь  
дьбиньн? Һьлə һьнə жьн wəхтє р'азанє гəзи пирькə дь-  
кьн, wəки бє навкə зар'ə we бьбьр'ə. Пирьк жи чəқу йə-  
нє жи дə'ска хwəйə зəнгур'и һьлдьдə у дьчə. Wəхтє əw

навыке дьбьр'э, бь милиона микроб т'эслими дэргуше дь-  
кэ. Шарна жи р'уйе we йэгда дурьгани пешда тен. Ван  
чаха дьбежын. "Ч'э'в авитнэ жьньке,, "Хатуна фэрхан бэ-  
ре хwэ ле гөһер'ибу,, у һыла гэлэ тыште дьне жи. Эзи  
һе хwэндк'арбум, нэхwэшханеда дьхэбытим, Гэвэза  
К'очо бь автомашина к'омэкдарйа лэз анинэ бал мә. Пи-  
рьке зар'а we р'аст нэк'шандьбу, лэз жи дэсте зар'е  
пешда һатбу. Эве йэкер'а дохтр дьбежын һ'але хари дэ-  
рэнги к'эти. Wэхта мә ньһер'и р'уки к'эт, wэки зар' иди  
мьрйэ. Гэвэз хwэ жи.иди бэр һ'эла-бэла мьрьнеда бу. Эве  
иди хwэ ондакьрбу; дьле we анцах дьк'ота, бина we  
дьч'кйа, р'энге хwэ оса авитбу, к'о бубу к'ьтан, чьмк'о эве  
хун гэлэк ондакьрбу. Ч'ара мә һатэ бьр'ине. Wэки э'мре  
Гэвэзе аза бькын, мә қьрар кьр зар'а к'о иди мьрьбу, п'ь-  
р'ти-п'ьртикын, дэрхын бавежын. Мэ оса жи кьр. Ле эw  
һе сэрхwэда нэдьһат. Мэ хун у дэрмане дьне бэри вена  
we дан. Р'ожа сьсйа эw сэр һ'ыше хwэда һат. У wэхта  
дит дохтре мер сэр'а сэкьнинэ, ньшкева кьрэ қир'ини:  
— Пи, Гэвэзе п'ор'е тэ к'ор'кьрибэ, тэ жь ван мера қэт  
шэрм нэкьр?

Эм бэр дьле weда һатын. Эw һанэки соро-моро бу, wa  
һьрси:

— Ле к'ане зар'э к'ойэ?

Мере we к'елэка мә сэкьнибу, хэбэрда.

— Ла мала баве ава буйе Гэвэзе, т'эзэ чуйэ ду зар'е  
к'этийэ, набежэ wэ эз чава жь дэст у лэпе мьрьне аза-  
кьрым. Пьрса зар'е дькэ... Ло, wэки ван мерка 'нибуйа,  
— эwi эм нишанкьрын,— һ'эфт сэрйэ тэвабуна, қэт йэк  
жи хьлаз нэдьбу.

Хөлэсэ, эве мэсэле али мә кьр, к'о эм заньбьн чька пи-  
рьк зьрарэкэ чава дькарын бьгһиннэ мә.

Ле эз we жи wэр'а бежым, шарна һэма бал дохтре  
лапэ щер'ьбанди жи жьн чэтын р'адьзен. Эw, бэре э'wлын,  
к'өлфэте осанэ, ед қануне һигиенае р'аст нақэдиньн. Чава  
пе дьминьн, малда р'удьнен т'о хэbate накын, гимнасти-  
каева мэжул набын. Харьна хwэ баш дьхон. Сэг'эла

к'өлфэте оса р'ьнд мэзын дьбэ, к'аше we гэлэка. Wэхта  
дьк'эwэ бэр р'азане, йаликива қэwата we кемэ, йале дь-  
нева жи зар'э мэзынэ, лэма жи к'өлфэт дэрэнг р'адьзе.

We сале мын т'эзэ институт к'отакьрбу. Бь қьрара  
министрийа саг'лэмихwэйкьрыне эз һатмэ к'ьвшкьрыне  
чава сэрwере нэхwэшхана Парнйа Мэзын ль нэһ'ийа  
Спитаке. Эз we, р'оже т'эзэ дэрк'этбумэ сэр хэbate. Р'ожа  
дохтрйа мынэ э'wлын бу. Һ'этани бэрэваре мын анцах  
шөхөле хwэ сэр һэwда ани у бэрбь мала хwэ лэзанд.  
Иди дике ниве шэве банг дабун, wэхта эз к'эtmэ ньви-  
не. Эз т'эзэ хьрмаш бубум, р'эқа-р'эқ ль дэре мын к'эт, эз  
жь щи wэщьньрим, бэрбь дери чум. Мын дэри wэкьр.  
Фелдшере гонде Э'вдивэге—Тигран, эвархери да мын.

— Тэ we шэве херэ, Тигран?

— Дохтр, хер жь хере дэрк'этийэ, к'өлфэтэк эва д'о  
р'оже к'этийэ бэр р'азане, р'аназе, аз һатмэ ду тэ, готи эм  
һэр'нэ гонде мә.

Мын к'ынше хwэ wэргьртын, дэрк'эtmэ дэрва. Тигран  
сйари һатьбу. Мын банзда сэр пышта һэспе, Тигран жи  
авитэ т'эркйа хwэ. Шэwэр'эш бу. Баранэкэ һур дьр'э-  
шанд. Һ'эму тышт сэқьр'и бу. Һэспэ zenбу, эw бэр дэре  
малэке сэкьни. Эм пэяа бун. Гонди гэлэк һатьбун сьвдэ-  
реда р'унышьтбун. Эwана эз дитым, жь щи р'абун, бэшэ-  
ра wана хwэш бу. Р'асти жи жьньк нькарбу р'аза. Мын  
лула бьһистьне дэ сэр зьке we, дьле зар'е мина дьлке  
ч'ьвикэка тьр'сонэк давит.

— Зар'э саг'э, эз шабум. Бавар бькэ мын қэwин хэ-  
бэрдабу. Сьвдэреда бу қалмэқалм. Мын у Тигран шур'э-  
шур'э дэрман, һэwа т'эмыа данэ жьньке. Чава к'эw к'этэ-  
сьбе, к'өлфэт р'аза, к'ор'эк ани. Гондйа эз бьрмэ сьвдэре.  
Бу шынгина финщане конйаке, ч'э'вр'онкайи дьданэ  
хwэйе мале.

Мын т'эзэ баве зар'е дит. Бэшэра wийэ хwэш, эw  
бэрбь мын һат у гот:

— Дохтр, эз ээ'ф р'азимэ, сэр хатьре тэ, эзе наве тэ  
ль к'ор'е хwэкьм.

— Эw к'ефа тэйа, — эз к'энийам, мын бь лацърди хабәр-  
дана хwэ пешда бьр. Н'эта кәр'е тэ бьвэ 18 сали у нәр'э  
институте, эзе ван чаха института дохтриеда професор-  
бьм. Wэхте натэ бажер, бьрә бежэ эз фьланк'эсе к'өре  
беванк'эсемэ, эзе ван чаха к'омэке бьдмэ ви. Бу т'ицэ-  
т'ица т'эмама к'энийан.

Паше Тигран мыр'а шьровэкър, wэки мере we жьн-  
ке сәрwере фермейэ, чаша жьна ви пе майэ, нәиштйэ  
бьхэбьтэ, к'ыишшуштын у харьичекьрын чьнэ, н'эта нә-  
иштйэ ван жи бькэ.

Т'эзэ мын фэ'мкър, чька бона чь жьнък чэтын р'аза.

Эм р'аст нэвдө фэ'мбькьн, готи кәлфэта н'эмлэ э'сэ  
бьхэбьтэ, ле хэбат жи готи гьран нибэ.

Демэк, жьнед н'эмлэно!

Wэдэда нәр'нэ сәр дохтьра. Т'ө шара нәиелдн пи-  
рьк навка зар'ед wэ бьбьрын.

Qанунед нигенае р'аст бьдэдиңьн. Бь we йәкева нуне  
саг'лэмйа хwэ у зар'а хwэва хwэйкьн.

## Т'ЭРКА ШьГ'АРЕ БьДьН

Гәлэ нәвал дьпърсын у дьхазьн бьзанбьн к'ане к'ь-  
шандьна шьг'аре чь зьраре дьгьһинэ организма мэ. Лә-  
ма жи мын ве шаре қраркър, wә'ра дәрһәқа we йәкеда  
шьровэкьм.

Организма мәда т'ьме п'эвгәһастьна қәнийата пешда  
дьчэ, бона we йәке жи фермент ширэ һормон һәнэ. Әве  
пашьн реаксияе кә ор'анизма мәда тенэ дәрбазкьрыне,  
йане дьдьнэ ләзкьрыне, йане жи һедикьрыне. Бь сайа  
әве йәке ә'мре мә те бехофкьрыне. Wэки өсанэ, қәнийате  
кә нава хун у гоште мәда һәнэ, бемьнэт тер'а мә дькьн.  
Демэк шьг'арэ, ич'кә бәрға вана нькарын бьгьрын. Р'ас-  
тэ, әw п'эвгәһастьна дькарын һьпәки бьдьнэ ләзкьрыне,  
ле ахьри әw зьраре дьдьнэ мә, гәлэ шара жи дьбьнэ хә-  
ниме саг'лэмйа мә.

Гәло шьг'арэ бь чь тәһәри һөкөми сәр саг'лэмйа мә  
дькә? Бона шаба ве пьрсе бьдьн лазьмэ әм һәвәки дәр-  
һәқа т'ьтунедә wәр'а бежьн. Чәwа wәва ә'йанэ, т'ьтуне  
дьчиньн. Нава бәлге weда жә'рәкә бь готьна wә бәтәр  
һәйэ, жер'а дьбежьн никотин. Ньдьткәкә we жә'ре к'әл-  
бәки дькарэ бькөжэ. Олмдара дайэ избаткьрыне, wәки  
нава 25 шьг'арада аwқас никотин һәйэ, кә дькарэ мәрьва  
жә'рдадйи бькә, ло һәла ә'щеба жи бинэ сәре ви. Нава  
р'ожәкеда һьнэ шьг'арәк'еш 40—50 шьг'арәйи дьк'ши-  
ньн, ле гәло әw чәwа тәйах дькьн? Чәwа жә'рдадайи на-  
бьн? Шаба ве пьрсе әм ви тәһәри дькарын бьдьн. Мә-

р'ыв эван шыг'ара сэр һэв нак'шинэ, лэма жи никотин нькарэ һөкөмэки мэзын сэр мэр'ва быһелэ.

Демэк, зырара шыг'аре никотинер'а гьредайя. Бал шыг'арак'еша никотин һеди-һеди топ' дьбэ у гэлэ нэхвэши дькарэ пешда бинэ.

Жь никотине мэжу гэлэки қэлс дьбэ, чьмкө р'уйе we жэ'реда тамаре хуне тэнг дьбын, тэваша мэжу дьтэр'ьбэ. Мэр'в ван чаха бирсар дьбэ, сэре ви дешэ, баш р'аназе, һэрэкэта вийэ хэбате кем дьбэ, мэр'ве өса тө дьбежи сэвсын. Р'астэ эвэ сэр дарэ лыганэ, дьчын, тен, дьхэбьтын, ле тө дьбежи нэ жь ве дьненэ.

Эм мäsэлэкэ ва дькарын биньн. Эз бэжым wэ һарсал баг'че хwэ бь щэwэке авданэ, бэрайа щэwе жи метрэк буйэ. Ле ньшкева кемасйа аве пешда те, щэw тэнг дьбэ, р'уе ве йэкеда жи хэлайа аве ль бахчэда пешда те, қадордан, жэ'ри лелвак ван чаха баг'чэда дьһа р'ынд шин дьбын, нэ кө тыште керһати. А wэхта тамаре хуне р'уйе никотинеда тэнг дьбын, эщева wa те сэре мэжуйе мэ жи.

Дьл у тамаре хуне р'уйе никотинеда дьһа зэ'ф қэлс дьбын. Эw жэ'р хэбата дьл дьдэ лэзкьрыне. Дьл wэза э'йанэ, wэки нава дэқэкеда 75—80 щари дьк'отэ у һэр шарэке wэкэ 160 грам хун дьшинэ тамара. Мэр'ве кө шыг'аре дьк'шинэ, бь дәсти хwэ хэбата дьл дьдэ лэзкьрыне. Бал мэр'ве өса һэр дэқэкеда дьл 10—15 щара дьһа зу дьк'отэ, демэк wэкэ литр-литрнивэк хун жи зедэ дьшинэ тамара. Эв тыштэки бекерэ, дьл хэбата мөфтэ дькэ.

Хенши we, жь никотине, тамаре дьлэ хуне жи тэнг дьбын, хун кем дьгыһижэ, эw р'ьжи дьминэ, нава wiда р'эһа тэ'л пешда те. Мэр'ве өса иди нэхwэшнэ эрһэдэнэ. Эw т'ьме жь эша дьл дьгазынн, бэт'рэнгын, нэтэвьтинэ. Һерса wана зу р'адьбэ. Дьл органэкэ назькэ, эw мина шушанэ. Тэрк жи wэхта шуше к'эт, дьминэ иди.

Нэхwэшик һэйэ, жэ'ра дьбежын, эндартерита хьтымкьри. Тамаре хуне қалын дьбын, диwаре wана һышк дьбын у ахьри лулэ дьхьтмын. Ван чаха бэре т'ьли-печ'н,

паше жи лынге мэр'ва р'эш дьбын у дьwэрын, ахьри жи мэр'в дьмьрэ. Хэбатчие өлмие данэ к'ьвше, wэки эв мэр'вана п'ае п'ьре шыг'арэк'ешын.

Мэщите Һ'эмид шэв-р'ож дьк'өхйа, бина ви дьч'ькйа, қич'элоки бу, чэwа дьда һэвраза, һ'аф дьбу, қөдуме ви дышкэст, мөде ви т'өнэбу. Эw р'абу чу сэр дотр. Дохтр wa готеда:.

— Мэщит щан, һ'эта тө т'эрка шыг'аре нэди, эз нькарым соз бьдмэ тэ, wэки эзе тэ қэнщкым. Һэр'э мала хwэ, чэwа 10—15 р'ож жь т'эркдайна шыг'аре быһөрин, wэрэ эзе тэ бьньһер'ьм.

Мөг'дарэки шунда Мэщит һатэ сэр дохтьр. Мэр'ва эw нас нэдкьр. Р'энге ви ль мэр'ва хwэш дьһат, иди кем дьк'өхйа, тамаре сор хwэ авитьбунэ һьнаре сурэте ви, мөде ви эп'ещэйи вэбубу. Ве щаре эw иди чэwа нэхwэш нэһатбу. Эw һатьбу wэки р'азильхйа хwэ бьдэ дохтьр. Ду т'эркдайна шыг'арер'а эw awқаси сэрхwэда һатьбу, кө мэр'ва баwар нэдкьр, wэки эw Мэщите бэрейэ. Эw шэдэбеж бу бона we йэке, wэки һэрк'эс жи т'эрка шыг'аре бьдэ.

Р'асти жи өсанэ, шыг'арэ п'ышка дэм у дах дькэ, wана жь илак дьбаринэ. Эw һэwа һьлдьдын. Бронхите хроник бал нэхwэш пешда те, эw т'ьме дьк'өхэ.

Wэ т'эва жи дэрһэқа р'акэда (көла һ'эвтп'энщ) быһистийэ. Эw гэлэ органе мэр'вада пешда те у ахьри мэр'ва бэрбь мьрыне дьдэфинэ. К'орфэлақиер'а эм, дохтр, пешбэри we нэхwэшие һе баш нькарын шэ'р бькын. Ле бона мэ тыштэки wa иди э'йанэ. Эw мэр'ве, кө шыг'аре дьк'шиньн, р'ака п'ышке бал ван дьһа зэ'ф пешда те нэ кө бал мэр'ве кө шыг'аре нак'шиньн.

Р'уйе шыг'ареда р'эһа тэ'л нава п'ышкеда жи пешда те. Гозэке п'ышка кө һэwа т'эмьз қэбул дькын, қалын льбын. Лэма жи мэр'ве өса бь һэwаһьлдане п'ышкэ—эмфиземае, бронхита хроник т'ьме нэхwэш дьк'эвн.

Щыг'арэ зьрарэкэ эрһэдэ дьгыһинэ система мөһ'андьне жи. Гьле т'уке п'еше хwэ р'ынд нақэдиньн, т'ук кем



дххольцэ, дэве мэрыва зьна дьбэ. Дран зэнгури дьбын. Мэрыве шыг'арэк'еш дьбежын, вэки қэт мә'де ван т'өнэ. Гэлэ эв жь дэст чийэ?

Р'уйе шыг'ареда шира харьне жи кем дххольцэ, ширэ жи нинбэ нэ мә'де мэрыв д'ак һэйэ, нэ жи харын р'инд те мән'андьне.

Вэхте эм харьне дххон, эв бьн һ'өкөме шира шие харьнеда дьқэтэ, хур-хури дьбэ, паше те мән'андьне. Дэ вэхта ширэ кем бу, иди вэва э'йанэ, просесе мән'андьне жи дьт'эр'ьбын.

Т'ьтун у жэ'ра нава веда зьрарэкэ мэзын дьдьянэ шэ'гэра мэрыв жи. Мын иди бэре вэр'а готйэ, вэки шэгар лабораторйа организме мэйэ һэрэ фэрзэ. Бь сайа ве гэлэ жэ'р кō организмеда пешда тен, тенэ гьредане у эм жэ'рдадайи набын. Избатйа ве йэке шер'ьбандьне һанэ, кō өлмдаре урьс ль сэр к'элба данэ к'ывше. Эгэр эм ве тамара хуне, йа жь р'увйа дьчэ, нәһельн һэр'э шэгэре, ле хуне жи бэри дьлдын, к'элб зутьрэке жэ'рдадайи дьбэ у дьсэкьтэ. Гэлэ чьма? хун иди начэ шэгэре, эв нае бьжартыне, қыйате. жэ'ре нава веда дьминьн, дьчын дь'гьһижи дьл, жь вьра жи т'эмамйа организме дьгэр'ьн у к'элб жэ'рдадайи дькьн. А шыг'арэ һөкөми сэр ви п'еше шэгэре жи дькэ.

Р'уйе шыг'ареда гөрч'к, гьле секресйа һөндөр' у ор'гане башцэ жи қэлс дьбын.

Эз баварьм, вэки иди һун заньн к'ане шыг'арэ зрарэкэ чьқаси мэзын дьгьһинэ организма мэрыв. Вэки өсаниэ, готи һэр қ'эс т'эрка ве бьдэ.

Бэре э'улын борще мә т'эванэ, өса бькьн, вэки зар' у зьлам һини шыг'аре нэбын. Эвана ч'э'в дьдьянэ дор у бэре хуэ у вэки мина мэзынабын, дэстпе дькьн шыг'аре дьк'шиньн. Хуэр'а қөр'э у қот'ам дьгэр'ьн. Вэхта эв һини шыг'аре бун, чьқаси жи дьхазьн эвар-эвар щеве вана кажи-важи бькьн, һ'эсаб йэкэ, эве бь'кшиньн.

Йа дōда, готи эм өса бькьн, вэки е шыг'аре дьк'шинэ, т'эрка ве бьдын. Эв йэк тыштэки бь готна вэ чэть.

нэ. Чьмки организма мэрыв өса сэр никотине гьван дьбэ, вэхте мэрыв т'эрка шыг'аре дьдэ, дьране ви дешьн, нэт'эвьтинэ, сьстэ, хуэзла хуэ шыг'арак'еша тинэ. Лэ-ма жи вэхта эм шарна һьнэкар'а дьбежын:

— Фьланкэс, шыг'арэ бона тэ зьрарэ, гэрэке тō т'эрка ве бьди, эв бь һ'эйф дьбежэ:

— Ле мала вэ авабуна, эз бе шыг'ара қэт дькарьм т'ав бькьм? Шыг'аре нинбуйа ньна эз зуда мьрьбум. Вэки к'ере жи дайньнэ сэр сткōра мын, эз нькарьм ве бьт'эрқиньм.

Эв йэк жь хэйсэте мэрыванэ, к'и хуэ нькарэ, т'эркандьна шыг'аре бона ви гэлэки чэтьнэ.

Һьнэк жи жь эр'де һ'этэ эзмин сонда дьхон, вэки 2—3 р'өже дьнэ ве т'эрка шыг'аре бьдын, ле р'өж дьбьһөрьн, эв өса жи сэр созе хуэ насэкьньн.

Ньна дохтьра ч'арэкэ ва бит'эр кьрйэ. Дэрманэк һэ-йэ, жер'а дьбежын лобелин; вэхта бь ви мэрыва дэрзи дькьн, шыг'арэ бэр ч'э'ве мэрыва р'эш дьбэ. Бь тэг'мина мә, эв дэрман к'омэкэкэ мэзын дькарэ бьдэ мә у вэ, вэки эм т'эрка шыг'аре, ве жэр'а бэт'эр бьдын.

Сәһ'иде Р'ызго Ибойан

Масак һакоби һовһаннисһан

СЫВА WƏ XEP!

(Ширәте дохтьр)

## СƏРƏЩƏМ

Дәwsа пешхәбәре . . . . .	3
Бруселйоз . . . . .	7
Дәрһәдә аст'ма бронха . . . . .	11
Хwәйкьрына зар'а малда . . . . .	15
Тифа р'увйа . . . . .	19
К'омәкдарйа дохтьрийә ә'wльн . . . . .	23
Дизентерйа у навәша зар'а . . . . .	27
Навәшед зар'айә һавине . . . . .	31
К'әмала физкултурае бона саг'ләмие . . . . .	36
Чәнд хәбәр дәрһәдә нәжwәшийа р'акәда . . . . .	39
Зйана ич'ке . . . . .	44
Зйана кәрма . . . . .	48
Чәнд ширәт жыне һ'әмләр'а . . . . .	51
Т'әрка щыг'аре бьдън . . . . .	57

Р'едактор Сьмое Шәмо

Р'едактора нәширәте у коректора контрол Ә. У. Бәк'оева

Шькьлк'еш М. М. Баг'дарйан

Р'едакторе техникие В. М. Еганйан

ВФ 07105

Т'әмбә 774

Тираж 5000

Т'әслими нәшърхане кьрынә 5/VI 1969

Бона чапкьрыне һатйә қолкьрыне 30/VII 1970

Бәлге чапкьрыне 4,0

Бәлге нәширәте 2,4

К'аг'әз № 2 84×108<sup>1</sup>/<sub>12</sub> Қимәт 7 к.

Ереван—9, Терйан 91, Нәширәта "Һайастан,,

Нәшърхана № 1 ,йа сәрwертийа сәнайа полиграфейә сәрәкәйә  
Комитеа Прессайейә дәwләте, р'әх Совета Министред Р'еспублика  
Әрмәнистанейә Советнейә Сосиалистие.

Ҷимат 7 к.

“БАЙАСТАН,”